Übersicht über das Turnen.

Ein kurzes Lehrmittel für die Theorie des Turnens.

Zum Schulgebrauch und zum Selbstunterricht

bearbeitet

von

Oswald Kurz,

Turnlehrer an den öffentlichen Lehranstalten

in

Straubing.

1. Bändchen:

Wesen und Bedeutung des Turnens. Die Freiübungen im allgemeinen.

Straubing 1885.

Druck und Verlag der Cl. Attenkoferschen Buchhandlung.

Übersicht
über
das Turnen.

Ein kurzes Lehrmittel für die Theorie des Turnens.
Zum Schulgebrauch und zum Selbstunterricht
bearbeitet
von

Oswald Kurz,
Turnlehrer an den öffentlichen Lehranstalten
in
Straubing.

1. Bändchen:
Wesen und Bedeutung des Turnens. Die Freiübungen im allgemeinen.

Straubing 1885.
Druck und Verlag der Cl. Attenkoferschen Buchhandlung.

Vorwort.

Das Programm des Turnunterrichts für die Lehrerbildungsanstalten in Bayern enthält für den theoretischen Turnunterricht nachstehende Vorschriften

a) für den I. Seminarkurs:

Die Zöglinge erhalten einen kurzen Unterricht über Wesen und Aufgabe, Systematik und Geschichte des Knaben- und Mädchenturnens der Volksschule, wie über den Bau des menschlichen Körpers und den Einfluß des Turnens auf seine wesentlichsten Funktionen.

b) Für den II. Seminarkurs.

Die Zöglinge werden mit der Methodik des Turnunterrichtes, wie mit der Anlage und Einrichtung von Turnstätten vertraut gemacht.

Für die Anstellungsprüfung der Schuldienstexspectanten und Exspectantinnen wird durch höchste Entschließung des Königl. Staatsministeriums des Innern für Kirchen-

und Schulangelegenheiten vom 3. März 1877 (Ministerialblatt für Kirchen- und Schulangelegenheiten 1877 S. 127) angeordnet, daß dieselbe sich

auf die Darlegung der nötigen Kenntnisse in Systematik und Methodik des Volksschulturnens

zu erstrecken habe.

Durch die Methodik des Turnunterrichts von G. H. Weber ist dem Bedürfnis, dem methodischen Unterricht im Turnen an den Seminarien einen Leitfaden zu grunde zu legen, in dankenswerter Weise entsprochen.

Nicht so günstig steht es mit dem systematischen Unterricht, der doch für alle turnerische Methodik die Grundlage bilden muß. Zudem zählt diese Disziplin nicht zu jenen, bei welchen anzunehmen ist, daß nach bloßen Vorträgen die Zöglinge im stande wären, auch nur das Notwendigste festzuhalten.

Seit einer Reihe von Jahren, in welchen ich mit diesem Unterrichtszweige betraut bin, machte sich auch für meinen Unterrichtsbetrieb das Bedürfniß nach einem geeigneten Lehrmittel recht fühlbar; denn die auf wirklich mühsame Weise errungenen Resultate ohne Lehrbuch mußte ich leider selbst für ungenügend halten.

Darum glaube ich, daß die vorliegende Arbeit nicht nur meinem eigenen Unterrichte von Nutzen, sondern auch meinen Fachkollegen und -Kolleginnen für den Schulgebrauch willkommen sein wird. Hierauf vertraue ich um so mehr, als ein bewährter Fachmann, der die Güte hatte, das Manuscript durchzusehen, urteilen konnte: „Ihr Werkchen ist vortrefflich, ich habe für meine Person nichts wesentliches auszusetzen."

Mit diesem Begleitwort gehe das Büchlein hinaus und erweise sich nützlich für die Verbreitung turnerischer Kenntnisse. Es diene den Zwecken des Unterrichts und

vor allem jenen Persönlichkeiten, welche sich mit Erteilung von Turnunterricht selbst zu befassen gedenken. Da es aber als ein zeitgemäßes Bedürfnis erscheint, über das Turnen im allgemeinen unterrichtet zu sein, so wird das Büchlein auch noch für jene Interessenten sich eignen, welche in Kürze einen sachgemäßen Ein- und Überblick über diesen von Jahr zu Jahr an Ansehen und Einfluß wachsenden Zweig des Unterrichts, der Kunst und Wissenschaft erlangen wollen.

Straubing, Neujahr 1885.

Oswald Kurz.

Inhalt.

Wesen und Bedeutung des Turnens.

Das „Turnen im allgemeinen" umfaßt alle im Dienste der Körpererziehung stehenden Übungen, welche den Zweck haben, den Menschen nach seinen körperlichen Anlagen und Kräften zu veredeln, zu vervollkommnen und zu bilden.

Unter „Turnen im engeren Sinne" versteht man die eine oder andere Betriebsart der Leibesübungen, welche dazu angewandt wird, entweder allgemeine oder besondere die Körperbildung betreffende Zwecke zu erreichen.

Die wichtigsten Anwendungsgebiete des Turnens nach dem allgemeinen Zweck sind das Schul- und Vereinsturnen, nach dem besonderen das Wehr- und Heilturnen.

Das Schulturnen verfolgt die Entwicklung des jugendlichen Körpers zu Kraft, Gewandtheit, Gesundheit und Schönheit. Das Vereinsturnen bezweckt die allgemeine körperliche Durchbildung als Vereinsangelegenheit. Das Wehrturnen besorgt die körperliche Ausbildung des Soldaten (der Wehr- und Sicherheitsmannschaft.) Das Heilturnen endlich besteht darin, mittels angewandter Leibesübungen körperliche Gebrechen und Deformitäten zu heben und zu lindern. Die Leibesübungen des sogenannten „freien Sports", wie Rudern, Reiten, Velocipedfahren gelten als Abarten.

Als Gesamtaufgabe des Schulturnens bezeichnen wir die allseitige körperliche Ausbildung der vorhandenen Anlagen und Fähigkeiten, um den Körper zu einem geschickten Werkzeug, Vollstrecker und Träger des ihm innewohnenden Geistes zu machen.

Hierdurch tritt der Turnunterricht in der Schule in Gemeinschaft mit jenem Unterricht, der den Geist leitet, und hat mitzuwirken an der Erziehung ganzer Menschen, da er den Leib zu einem würdigen und ebenbürtigen Gefährten des Geistes heranbilden soll.

Die Aufgaben, welche dem Schulturnen gestellt sind, teilen sich in sanitäre und pädagogische und können darum auch nur unter Beachtung jener Grundsätze, welche uns einerseits die Gesundheitslehre, andererseits die Erziehungslehre an die Hand gibt, mit Erfolg gelöst werden.

Der Zweck des Schulturnens kann hiebei ein zweifacher sein: Entweder liegt den Übungsformen die Absicht zu grunde, alsbald sichtbare Erfolge im Unterrichte zu erzielen, und wir nennen ihn einen unmittelbaren; oder die Schulung im Turnen soll sich erst für das spätere Leben wertvoll erweisen und für dasselbe vorbereiten, und wir bezeichnen ihn als einen mittelbaren Zweck.

Es ist zweifellos, daß das Turnen in der Schule mit Hilfe bildender Bewegungen und Übungen zunächst

nur rein körperliche Vorteile ins Auge zu fassen hat. Mit der Erreichung solcher Vorteile stehen aber wohlthätige und bildende Einflüsse auf das Geistesleben der Zöglinge in engster Beziehung.

Handelt es sich also beim Turnen vor allem darum, den Körper kräftig und gewandt zu machen, ihm bestimmte Fertigkeiten anzueignen, ihn überhaupt erziehen und bilden zu helfen unter steter Berücksichtigung dessen, was seinen Gesundheitsverhältnissen zuträglich ist, so fällt dem Turnunterricht als einem erziehlichen Schulgegenstand zugleich die Aufgabe zu, befruchtend und nutzbringend auf den Willen, den Charakter und das Gemüt der Zöglinge einzuwirken.

Hiermit treten wir der Frage näher:

Warum ist das Turnen in der Schule notwendig?

Leib und Seele bilden zwei gleichberechtigte Bestandteile eines unzertrennlichen Ganzen, d. i. des Menschen. Beide stehen in inniger Wechselbeziehung zu einander, bei welcher dem einen zu gut kommt, was dem andern nützt, jedoch darf nicht ein Teil auf Kosten des andern in hervorragender Weise gepflegt werden; denn dies wäre ein Fehler in der Erziehung, der sich früh oder spät rächen müßte. Will sich die Schule dieses Fehlers nicht schuldig machen, so ergibt sich für sie die unabweisbare Pflicht, alle Anlagen und Kräfte ihrer Zöglinge, gleich-

viel, ob dieselben körperlicher oder geistiger Art sind, gleichmäßig und harmonisch zu entwickeln.

Dessenungeachtet ist die leibliche Ausbildung bisher in bedauerlicher Weise vernachlässigt worden. Selbst das Wort „Körper" ist wirklich bei uns mehr oder weniger in Mißkredit gekommen; gegenüber dem „Geiste" wagen es viele nur mit einer gewissen Scheu und Vorsicht auszusprechen.*)

Es ist wohl richtig, daß die rein geistige Ausbildung für das Leben, in der Gesellschaft und im Staate vor der körperlichen den Vorzug hat, ja diese an Nutzen und Wert weit übertrifft. Fassen wir aber ins Auge, daß auch die körperliche Ausbildung, welche ohnehin nicht ohne geistigen Einfluß gedacht werden kann, schon an und für sich große Vorteile mit sich bringt, so führt dies zu der Schlußfolgerung, „daß die Vereinigung beider wieder wertvoller als jede einzelne ist. Ja es darf geradezu behauptet werden, daß dieselbe jeder einzelnen zu gut käme, d. h. daß die geistige Ausbildung der Masse einen höheren Grad erreichen könnte, wenn ihr die körperliche zur Seite stände als ohnedies und umgekehrt."**)

Mens sana in corpore sano — ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Juvenal.

---

*) Hartwich, Reden über die vernachlässigte leibliche Ausbildung. Düsseldorf 1884.

**) Maul, Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen. Karlsruhe 1883.

Ein erhabenes Beispiel aus der Geschichte, welches die Vorteile einer solchen Erziehung, die den ganzen Menschen umfaßt, deutlich hervortreten läßt, erblicken wir in den Hellenen, von welchen gesagt wird: „Kein Volk der Erde hat durch die Verwirklichung dieser ebenmäßigen Bildung so Großes erreicht wie die alten Griechen. Nicht bloß ein tüchtiges Volk im ganzen, sondern auch eine Reihe öffentlicher Charaktere im besondern wurde dadurch hervorgerufen, die von uns als große Männer in allen Gebieten des Kulturlebens angestaunt und als Muster hingestellt werden.*)

So ist es denn die Natur des Menschen selbst, die Duplizität seines Wesens, durch welche wir die Berechtigung der Pflege der Leibesübungen hinreichend erwiesen finden: in der Auffassung harmonischer Erziehung, allgemeiner Menschenbildung ist die Notwendigkeit des Turnens in der Schule begründet; in der geheimnisvollen Gemeinschaft zwischen Geist und Körper, durch welche beider Wohl und Wehe in einem zwar nicht zu bestimmenden, aber doch thatsächlichen Abhängigkeitsverhältnis von einander stehen, beruht die Ursache, daß körperliche und geistige Erziehung sich gegenseitig ergänzen müssen.

In Erledigung der Frage über die Notwendigkeit des Turnens aus dem Gesichtspunkte allgemeiner Bildung, welche den ganzen Menschen, nicht nur seinen

*) Dr. Kloß, Katechismus der Turnkunst. Leipzig 1879.

Geist umfassen soll, gehen wir zu den Ergebnissen der Leibespflege und -Übung selbst über und legen uns die Frage vor:

Welche Vorteile kann das Turnen gewähren, wenn es die ihm gestellten Aufgaben erfüllt?

Da die Ergebnisse des Turnunterrichtes nicht allein körperlicher, sondern auch geistiger Art sind, so erörtern wir dieselben nach den uns von der Natur gegebenen Anhaltspunkten a) in Bezug auf den Körper, b) in Bezug auf den Geist.

Ergebnisse des Turnens.

A. In Bezug auf den Körper.

In erster Linie war es die gesundheitliche, körperbildende und erziehliche Bedeutung des Turnunterichts, welche letzteren als integrierenden Bestandteil des gesamten Jugendunterrichts erscheinen ließ. „Gesundheit ist der größte Reichtum" und „Turnen macht gesund", darum stellen wir auch die Forderung obenan:

Das Turnen soll die leibliche Gesundheit fördern.

Leben ist Bewegung, Bewegung ist Kraft; die körperliche Kraft kommt von der Ernährung und wird durch Übung geregelt und vermehrt; von der Kraft aber

ist die Gesundheit mindestens teilweise abhängig. „Die alten Republiken von Griechenland hatten mit der Weisheit, die in den meisten ihrer Einrichtungen glänzte, ihren Mitbürgern alle anhaltend ruhigen und sitzenden Beschäftigungen untersagt, weil dies den Körper herunterbringe und auch bald die Kraft der Seele lähme.“

Die Kraft geht verloren durch körperliche Unthätigkeit, durch Mangel an Bewegung und Übung. Die Gesundheit in den Schulen leidet not durch lang andauerndes ruhiges Sitzen, durch Entbehrung guter frischer Luft, durch geistige Überbürdung und durch schlechte Schuleinrichtungen.*)

In Rücksicht hierauf gelangte man zur Einsicht, das Schulleben müsse eine solche Gestaltung annehmen, daß die Gesundheit der Schüler nicht ferner geschädigt werde. Darum sorgte man für gesündere Schulräume, für zweckmäßige Geräte und Lehrmittel; man beschränkte wo thunlich die Schulzeit, die Vielheit der Unterrichtsgegenstände und der häuslichen Aufgaben und bot der Jugend Gelegenheit dar zu körperlicher Bewegung: im Wandern, Baden, Schwimmen, Eislauf. Insbesondere sollte die Einführung des Turnens (an manchen Orten als verbindlicher Unterrichtsgegenstand) die geistigen Anstrengungen wieder ausgleichen und in jüngster Zeit ließen sich auch Stimmen vernehmen, welche „öffent-

*) Dr. Lorniser: Zum Schutz der Gesundheit in den Schulen. (1836.)

liche Spielplätze“ fordern, „die für alle Zeiten dazu bestimmt wären, der Jugend zu ihrem Tummelplatz, zu ihrer Domäne, zu dienen.“ Hartwich.

Die Körpererziehung verlangt in der That nicht nur, daß die Schule die leibliche Gesundheit ihrer Zöglinge nicht verkümmern lasse, sondern sie muß dieselbe zu erhalten und zu vermehren suchen. „Jedes Tier und jedes lebende Wesen hat einen fast unwiderstehlichen Trieb zur Bewegung; er beherrscht fast alle unsere Lebensäußerungen, und an ihn sollte die ganze Erziehung anknüpfen.“ Hartwich. Daraus erwächst der Schule die Aufgabe, der Jugend ausreichende und ausgiebige Bewegung zu gewähren.

Es ist ferner nicht genug, daß durch die Organisation der Schule die Zöglinge nicht krank werden, sondern die Schule muß es als Pflicht erachten, die Gesundheit derselben zu schützen und nachhaltig zu fördern. Ein ganzes Heer von Krankheiten und Millionen wären zu ersparen, wenn wir die Jugend wieder wind- und wetterfest machen und sie gewöhnen würden, durch körperliche Übungen und gemeinsame Spiele ihre Gesundheit und ihren Charakter zu stärken. Hartwich. Darum soll die Schule die Bewegungslust der Jugend rege erhalten, neu beleben und dauernd befestigen.

Hiezu möge der Betrieb des Turnunterrichts selbst, die Einrichtung und Benützung der erwähnten Spielplätze, sowie die Anordnung und Ausführung von Schüler-

reisen, insbesondere von „Turnfahrten“ unter tüchtiger Leitung beitragen.*)

Die Vorteile, welche eine das leibliche Gedeihen fördernde Erziehung gewährt, sind von großer Tragweite. Hier folge eine kurze Übersicht über dieselben: „Das Turnen stärkt das Muskelsystem, verbessert die Haltung des Körpers, hebt die Brust zu freiem Atem, gibt den Bewegungen Festigkeit und Anmut und fördert die normale, kräftige und harmonische Entwicklung der Glieder und des ganzen Körpers. Mit der wachsenden Kraft der Bewegungsnerven wird dem Empfindungssystem ein festes Gegengewicht gegeben. Es wächst die moralische Kraft und mit ihr die Widerstandsfähigkeit gegen materielle und moralische Einflüsse, die sich im Leben nur zu leicht in nachteiliger Weise geltend machen.“

Berliner medizinische Gesellschaft.

Wenn dem Turnen vom ärztlichen und fachkundigen Standpunkte aus solche Wirkungen zugeschrieben werden, darf dann die Erziehung noch länger zögern, die Leibespflege in ihre Rechte einzuführen? Soll sie nicht vielmehr daraus Veranlassung nehmen, ihre Zöglinge auch mit den einfachsten Lehren der Gesundheitspflege vertraut zu machen? In dieser Beziehung erscheint ein in neuester Zeit gemachter Vorschlag für die Schule beachtenswert, der dahin geht, „in kurzen und edlen

*) Bach, Wanderungen, Turnfahrten und Schülerreisen. Leipzig 1877.

Worten die wichtigsten Lehren für das Wohlergehen des äußeren Menschen" in sogenannten „Gesundheitsgeboten" zusammenzufassen und sie dem Gedächtnis der Schüler zu dauernder Erinnerung einzuprägen.*)

Mit der sanitären Bedeutung des Turnunterrichts in der Schule ist jene, welche die eigentliche physische Ausbildung bezweckt, enge verschwistert, und wir stellen in Beziehung hierauf die Forderung:

Das Turnen soll den Körper bilden.

Gleich dem längst gebilligten Verfahren der Schule, die natürlichen geistigen Anlagen ihrer Zöglinge systematisch zu entwickeln, erwächst ihr auch auf dem Gebiete der Leibespflege die Aufgabe, die körperlichen Fähigkeiten derselben um ihrer selbst willen dem Ideal der Vollkommenheit näher zu bringen. Dies hat mit Hilfe solcher Turnübungen zu geschehen, welche der gesamten Beanlagung der Schüler, ihrem Alter, Geschlechte und Charakter angemessen sind.

Die Einwirkungen dieser Übungen auf den Körper

*) Es mögen hier einige von Hartwich und Dr. Besser entworfene Beispiele folgen: 1. Haltet euren Leib wie ein kostbar gülden Gefäß um der Perle der Seele willen, die in ihm ruht. 2. Sucht die Bewegung im Freien, und vergeßt nicht, wie Trägheit entnervt. 3. Reinlichkeit und Sonne sei das Entzücken eurer Wohnung; sorget für frische Luft, denn sie ist die Quelle des Lebens. 4. Pfleget eure Sinne, vor allem das Auge; denn sie vermitteln euch die Werke der Schöpfung.

zeigen sich teilweise in der Vermehrung der körperlichen Kraft, teilweise in der Steigerung der körperlichen Gewandtheit.*)

Da aber der Turnunterricht auch den späteren Lebensverhältnissen Rechnung tragen soll, so gehört es noch zu seinen Aufgaben, einerseits die Schüler mit einer Summe von Fertigkeiten auszurüsten, „die sie im Leben, im Ernstfall nötig haben, oder deren Besitz ihnen Vorteil bringt“ und andererseits für den Wehrdienst vorzubereiten, das Volk in Waffen bilden zu helfen.**)

Indem so der Turnunterricht den Zöglingen eine Schule der Kraft, der Gewandtheit und mancherlei Fertigkeiten wird, gewinnt er zugleich in ästhetischer Hinsicht Bedeutung; denn der menschliche Körper, von Natur aus plump und ungeschickt, gelangt durch fortgesetzte Übung in der Beherrschung der Muskelkraft durch

---

*) Beachtenswert erscheint hier, was Gasser (in seiner preisgekrönten Schrift: der Turnunterricht, ein Erziehungsmittel für die Jugend. Wiesbaden 1884) über die Beurteilung der Leibesstärke sagt: „Man taxiert gewöhnlich die Leibesstärke nach dem proportionellen robusten Ausbau des Körpers, beim Menschen insbesondere der Arme, Beine und Schultern. Das Volumen allein ist nun noch kein sicherer Bürge der Stärke, sondern die Dichtigkeit, Zähigkeit, Elastizität und Ausdauer der Muskeln und Sehnen, dirigiert von der Energie des Willens.“

**) Weber, Methodik des Turnunterrichts. München 1881.

den Willen zu größerer Vollkommenheit. Diese kennzeichnet sich äußerlich in schöner Haltung und Bewegung und in jener Ebenmäßigkeit des ganzen Körpers, welche auf den Beschauer den Eindruck des Wohlgefallens macht. Gehört es nun zu den Aufgaben der Erziehung, in den Schülern Gefallen am Schönen, Mißfallen am Häßlichen zu erregen, so soll sich auch der Turnunterricht nach dieser Seite hin fruchtbar erweisen: er soll die Körperhaltung und -Bewegung verschönern.

Nur dem hochbegabten alten Volke der Griechen war es vorbehalten, „den ästhetischen Wert der Leibesübungen für die Erziehung in vollem Umfange zu zeigen.“ *) „An der Haltung allein, so behauptete man, war jeder Grieche unter Barbaren zu erkennen.“ Lemcke.

B. In Bezug auf den Geist.

Das Turnen soll die Wachheit der Sinne fördern.

Zutreffend äußert sich hierüber Dr. Koch:**) Der Knabe kann keinen Sprung, keinen Wurf, keine Bewegung des Körpers, kein Spiel, keinen Wettkampf unternehmen, ohne mit ganzer Seele bei der Sache zu sein; er muß sich des geringsten Maßes seiner Bewegungen, der Entfernungen, der Art und Zeit der Aufein-

---

*) Zedtler, Methodik des Turnunterrichts. Chemnitz 1875.

**) Die Gymnastik aus dem Gesichtspunkte der Diätetik und Psychologie. Magdeburg 1830.

anderfolge des Gliedergebrauches mit vollkommener Deutlichkeit bewußt sein, er muß prüfen, wo das Fehlerhafte verborgen liege und die schnell vorbeifliegenden Bewegungen des Geschickteren genau beobachten, um zu erfahren, welcher Kunstgriff anzuwenden sei.

In der That gilt als erstes Erfordernis des Turnunterrichts die Anschaulichkeit, um im Zöglinge zuerst die richtige Vorstellung der betreffenden Bewegung hervorzurufen. Hat er dieselbe gewonnen, so wird es sich darum handeln, ihn dahin zu bringen, seine Muskeln speziell zur Erzeugung der vorgestellten Bewegungen einzuüben. (Vergl. Dittes, Unterrichtslehre.)

Weckung und Schärfung der Sinne gehören von allem Anfange an zu den Aufgaben des Turnunterrichts und finden im wesentlichen darin Förderung, daß die Schüler an „schnelles Hören und Sehen" gewöhnt werden.

Da Mangel an Sinnesschärfe („Kurzsichtigkeit") oftmals Ursache von Unentschlossenheit und Verzagtheit ist, so erwächst dem Turnunterricht aus diesem Umstande die Aufgabe, jene Übungen, welche geeignet erscheinen, die Sinne zu schärfen, wie Springen, Übungen am langen Schwungseil, Ballübungen und Stabwerfen verhältnismäßig zu berücksichtigen.

Das Turnen soll zur Erholung von anstrengender Geistesarbeit und zur Erneuerung der Geistesfrische dienen.

Die Einflüsse unserer gesteigerten Kultur, wodurch die Schüler zu vielem Sitzen und zu lang dauernder anstrengender Geistesthätigkeit angehalten sind, bedürfen eines Ausgleichs, welcher in naturgemäßer Weise durch das Turnen, bezw. durch das „Turnspiel" herbeigeführt wird. Darum soll eben der Turnunterricht Fühlung mit dem andern Unterricht haben; der Turnlehrer soll wissen, welcher Art der vorausgegangene Unterricht war, um nach geistig anstrengenden Lektionen die Schüler dermaßen zu beschäftigen, daß nicht unmittelbar darnach wiederum der Geist angestrengt werde, vielmehr daß derselbe zur Ruhe gelange und sich sammle. Dies kann insbesondere durch Gerätübungen, durch die Einkleidung mancher Übungen in die Form der Wettübung und des Spiels und endlich durch das „Bewegungsspiel" selbst geschehen. Die abhanden gekommene Geistesfrische der Zöglinge wird sich alsdann in verhältnismäßig kurzer Zeit wieder einstellen. Aber auch die rechtzeitig geforderte straffe Anspannung geistiger und körperlicher Kräfte bei den sogenannten „Gemeinübungen" wird bei entsprechender Pflege einen durchaus erfrischenden und belebenden Einfluß auf das gesamte Denkvermögen der Schüler ausüben. „Ich selbst — wie wohl viele meiner Kollegen—", sagt Gasser, „habe es in der Übung, meine

Schüler, wenn sie durch anstrengenden Unterricht oder einen temporären Einfluß abgespannt, schlaff und schläfrig geworden sind, aufstehen und mit aller Lebendigkeit fünf Minuten lange einfache Körperbewegungen auf der Stelle (Armbewegungen) machen zu lassen. Diese nicht sehr geräuschvolle Unterbrechung des Stundenplanes geht ohne auffallende Störung ab, ja, sie stellt sogar die erforderliche Aufmerksamkeit und Empfänglichkeit wieder her, belebt und erfrischt in hohem Grade."

Das Turnen soll den Willen und den Charakter bilden helfen.

Die Muskelbewegungen werden durch den Willen hervorgerufen. Je zusammengesetzter die Bewegungen sind, desto umfangreicher muß auch der Muskelapparat sein, der die Thätigkeit vollzieht. Daher kommt es, daß bei erstmaliger Darstellung bestimmter Bewegungen der Wille noch nicht jene Klarheit besitzt, die erforderlich ist, um die Thätigkeit jedes einzelnen zur Ausführung der Bewegung notwendigen Muskels bestimmt hervorzurufen. Infolge dessen erscheint die Darstellung der Bewegung in den meisten Fällen linkisch. Ist aber durch häufige Wiederholung die volle Willensklarheit in der Benutzung jener Muskeln, welche zur Thätigkeit zu gelangen haben, vorhanden, so sind die Bedingungen für eine korrekte Ausführung gegeben. Das nötige Maß von

Kraft noch vorausgesetzt, können die Übungen mit Eleganz, Elastizität und Präzision dargestellt werden.

Vergl. Zedtler.

Wenn so der Wille an den Vollzug bestimmter Aufgaben gewöhnt wird, ohne abzuweichen, verschwindet allmählich dessen Unbeständigkeit und Kraftlosigkeit, wie die Weichlichkeit des Körpers.

Mit der fortgesetzten Regelung der Willensthätigkeit aber und mit der Vermehrung der Willenskraft erlangt der Charakter das Gepräge der Beständigkeit, Festigkeit und Zuverlässigkeit und der Wille selbst die Befähigung, mehr und mehr den Körper zu seinem Werkzeug und willfährigen Diener zu machen. Und eben darin beruht die vornehmste und wichtigste Aufgabe des Turnunterrichts, nämlich in der Vergrößerung der Macht des Geistes über den Körper.

Das Turnen soll die geistige, sittliche und Gemüts-Bildung fördern.

Zur Förderung der geistigen (intellektuellen) Bildung der Zöglinge trägt das Turnen bei durch die Gewöhnung derselben an Aufmerksamkeit, Gehorsam, Pünktlichkeit, Ordnung, Fleiß und Arbeit.

Indem der Turnunterricht die Schüler beständig darin übt, Gesehenes und Gehörtes sich deutlich vorzustellen, wirkt er auf das Auffassungsvermögen derselben bildend ein. Es ist eine leichtbegreifliche Thatsache, daß

geistig befähigtere Kinder sich viel schneller orientieren und auch im Turnen in der Regel einen höheren Grad erreichen als weniger entwickelte. Darum ist es dem Turnlehrer möglich, sich über die Fassungsgabe, ja selbst über den erreichten Bildungsgrad der Schüler ein in den meisten Fällen zutreffendes Urteil zu bilden. Insbesondere dürfte es nicht schwer sein, flatterhafte, leichtfertige und denkfaule Schüler in der Übung alsbald herauszufinden; denn solche werden bald dies und jenes verwechseln, bald daneben schießen, bald zu spät kommen. Zedtler. Hierzu kommt noch der Umstand, daß die gemachten Fehler selbst den Mitübenden sofort in die Augen springen. Wird nun der Unterricht mit Ernst und Umsicht geleitet, so findet sich jeder Beteiligte zu strenger Aufmerksamkeit genötigt. In dem eifrigen Bestreben der Mehrzahl aber, andern in der Darstellung von Übungen gleichzustehen oder sie selbst zu übertreffen, bekundet sich häufig ein edler Wetteifer, der auch die Nachlässigen und Gleichgültigen mit fortreißt.

Indem die Ausführung dem Befehle auf dem Fuße folgen soll, ist den Schülern meistens nur eine kurze Frist gegönnt, die gegebene Aufgabe zu überdenken. Die Schüler sind also gehalten, rasch zu denken und mit einem kurzen Entschluß die Übung zu beginnen. Hier muß sein Übungsbereitschaft und Schlagfertigkeit, soll die geforderte Darstellung noch im rechten Moment erfolgen. Neben dem, daß hiebei das Ehrgefühl, den Lehrer

durch entsprechende Leistungen zu befriedigen, bei den Schülern angeregt wird, bietet jede von einer Masse vollzogene Darstellung zugleich einen Maßstab für den Gesetzlichkeits- und Ordnungssinn, an welchen die Schüler mehr oder weniger gewöhnt worden sind. Dieser anerzogene Sinn für Gesetzlichkeit und Ordnung aber bildet das Fundament jener schönen Tugenden, mit welchen der Turnunterricht seinen Zielen gleichsam die Krone aufsetzen kann. Als solche Tugenden erachten wir den schnellbereiten Gehorsam, der vor allem die Jugend ziert, die unbedingte Beugung unter das Gesetz, Ordnung, Pünktlichkeit und Fleiß in der Arbeit, Hingebung und freiwillige Unterordnung unter die Erfordernisse gemeinsamen Wirkens und jene vollendete Zucht, in welcher die Geistesbildung den Körper in Haltung und Bewegung beherrscht.

Der Einfluß des Turnens soll sich ferner auf die Förderung der Sittlichkeit erstrecken.

Nach Koch vermindert sich durch Kräftigung des Körpers und des Nervensystems das Bedürfnis zu sinnlichen Genüssen. Stärkung der Nerven verhindert das Übermaß der Reizbarkeit des Gemütes. Körperliche Kränklichkeit und Schwäche ist auf das engste mit der Selbstsucht verknüpft; Befestigung der Gesundheit und Leibeskraft wirkt ihr, und somit der Sittenverderbnis, also mächtig entgegen. In körperlich Gesunden und Kraftvollen ist, weil sie am seltensten

an ihr eigenes Ich zu denken und für dasselbe zu sorgen gezwungen sind, der Sinn für Gemeinnützigkeit und Selbstaufopferung am höchsten ausgebildet. Einen nicht geringen Einfluß auf die Sittlichkeit übt die „Gymnastik“ auch aus, insofern sie dem Menschen Gewalt über seinen eigenen Körper gibt. Dadurch wird manche böse körperliche Gewohnheit und das Sichgehenlassen verhindert.

Ein weiteres Mittel zur Förderung der Sittlichkeit durch das Turnen findet Koch in der Beschränkung der Phantasie.

Der überreizten Phantasie mit allen ihren Ausschreitungen und Gefahren wird durch Abhärtung, Stärkung, mit einem Wort durch die „Gymnastik“ am besten zuvorgekommen. Eine übermäßige und herrschende Phantasie hat aber auch einen krankhaft starken Geschlechtstrieb im Gefolge. Durch eine angestrengte Thätigkeit und Wirksamkeit wird die Seele von der Geschlechtslust abgezogen.*)

„Die bei weitem vorzüglichste und glänzendste Seite aber der sittlichen Bildung durch die Gymnastik ist die Entwicklung und Stählung der Thatkraft, des Mutes, überhaupt das In-das-Leben-treten der Sittlichkeit.“ Koch.

Jene Übungen, welche besonders geeignet erscheinen, den Mut zu stählen und die Thatkraft zu erhöhen, haben

*) Siehe Dr. K. Euler, Gesch. des Turnunterrichts „Dr. C. F. Koch.“

das Charakteristische, daß sie entweder länger dauernde Anstrengungen fordern oder daß mit ihrer Ausführung Hindernisse und selbst scheinbare Gefahren zu überwinden sind.

Mit der Steigerung solcher Übungen vergrößern sich natürlich auch die Anforderungen an den Mut und durch fortgesetztes Ringen und Erreichen vorgesetzter Ziele entwickelt sich die Energie. Zugleich erhöht sich die Thatkraft mit dem wachsenden persönlichen Sicherheitsgefühl, sowie die Selbständigkeit im persönlichen Handeln und Thun. Bei wirklichen Gefahren aber wird dem Geübten Umsicht und Überlegtheit, Besonnenheit und Geistesgegenwart zur Seite stehen.

In der systematischen Entwicklung und Steigerung des Mutes, wobei selbstverständlich tollkühnes Wagen ausgeschlossen bleiben muß, liegt zugleich die beste Gewähr, dem Übermute heilsame Schranken zu setzen. Gerade gelegentlich solcher Übungen lernt der Übende seine Kraft und Leistungsfähigkeit kennen und wägen. Sie führen ihn zur Erkenntnis seiner selbst, und mit der allmählichen Zunahme der Kraft und Gewandtheit erlangt er Sicherheit in der Darstellung erlernter Übungen und in der körperlichen Darstellung überhaupt.

Daß durch solche Übungen der Wille ungemein gestählt und befestigt, der Charakter entwickelt und erprobt werde, ist außer Zweifel, wie sich überhaupt auch an-

nehmen läßt, daß die Kürze und Bündigkeit im Turnunterricht sich auf das spätere Leben der Zöglinge übertrage.

Das Turnen soll endlich zur Bildung des Gemütes beitragen. Dies geschieht, indem es die Selbstsucht beschränkt, den Eigensinn und die starre Willkür bricht, hingegen den Sinn für Zusammengehörigkeit, Kameradschaftlichkeit und Freundschaft, sowie für gesellige Tugenden pflegt und fördert. „Einer für alle und alle für einen" — hierin soll sich der Gemeinsinn des Turners bekunden.

Mit dem Gefühle aber der Zusammengehörigkeit und Tüchtigkeit der Masse, mit der wachsenden Begeisterung zu gemeinsamem Wirken wächst auch die Freude an der Größe und Stärke des Vaterlandes und die Liebe zu demselben.

Es ist eine nicht zu leugnende Thatsache, daß auf den Turnplätzen in der Regel eine größere Munterkeit, Bewegungslust und Lebensfreudigkeit zu finden ist als sonstwo. Dies findet seine Erklärung darin, daß die regelmäßigen Körperanstrengungen beim Turnen den Leib elastisch und leicht beweglich machen, die Blutzirkulation wie den Stoffwechsel mächtig fördern und die Kraft fortgesetzt ausnützen und aufs neue stählen. Die Empfindungsnerven, die ohne entsprechende Thätigkeit der Bewegungsnerven häufig zu krankhafter Empfindsamkeit sich neigen, werden hierdurch zu den Bewegungsnerven in ein

normales Verhältnis gebracht. Ihr Übermaß von Reizbarkeit verschwindet; denn frisches kernhaftes Turnen ist ebensowohl eine Waffe gegen allzu große Empfindsamkeit, gegen Mißmut und Selbstsucht, wie eine Quelle des Frohsinns und des körperlichen Wohlbefindens; daher jene *gehobene Gemütsstimmung*, welcher wir in turnerischem Leben zu begegnen gewohnt sind. Die Frage:

„Wer soll turnen?“

beantworten wir dahin: *vor allem* die *Jugend*. Darunter verstehen wir *Knaben* und *Mädchen* in *Stadt* und *Land*.

Es ist klar, daß der Unterrichtsbetrieb für beide Geschlechter im allgemeinen nicht gleich sein kann.

So hat das *Knabenturnen* in der Auswahl der Übungen die Knabennatur zu berücksichtigen und ihrem Begehren Rechnung zu tragen. Es erfordert höchste Steigerung der Kraft, Anstrengung, Ausdauer, Abhärtung und selbst Ertragung von Strapazen; Müdesein und kleine Schmerzen müssen überwunden werden. Als Ausgangspunkte dieses Unterrichts gelten: Sicherheit im Gebrauch der Kräfte, körperliche Ebenmäßigkeit und Anstelligkeit, Mannbarkeit, Stärke, Mut. „Der Mann muß hinaus ins feindliche Leben“ 2c. 2c. Schiller.

Die Auswahl der Übungen für das *Mädchenturnen* hingegen wird durch die Gesetze der Anmut bestimmt. Hier ist das Ziel des Unterrichts: Zierliche Ge-

wandtheit, Aneignung und Erweiterung körperlicher Geschicklichkeiten und Fertigkeiten für den engeren Kreis. „Drinnen waltet die züchtige Hausfrau, die Mutter der Kinder, und herrschet weise im häuslichen Kreise.“ — „Kraft erwart' ich vom Manne, des Gesetzes Würde behaupt' er; aber durch Anmut allein herrschet und herrsche das Weib.“

Schiller.

Hinsichtlich der Zwecke und Aufgaben des Turnens ist zur Genüge dargethan, daß sich die Anwendung desselben ebensowohl auf die Knaben-, wie auf die Mädchenschulen erstrecken soll. Nun aber stoßen wir eben damit auf eine ganz eigentümliche Meinungsverschiedenheit vieler Gebildeten, welche einerseits das Knabenturnen gelten lassen wollen, aber andererseits das Mädchenturnen verwerfen. Nachdem wir Spießens Methode des Mädchenturnunterrichts und seine Turnlehre hinter uns haben, sind den Gegnern des Mädchenturnens die Hauptwaffen entwunden, und beruht deren Abneigung hauptsächlich wohl nur noch in der Nichtkenntnis dieses Unterrichtszweiges oder auch in der einmal vorgefaßten Meinung.

Wir können ja geradezu behaupten, daß einer großen Anzahl von Mädchen das Turnen notwendiger als den Knaben ist. Verschafft sich doch die Knabennatur oft schon aus eigenem Antrieb Bewegung und körperliche Anstrengung, während eine größere Zurückgezogenheit und Schüchternheit die Mädchen hievon ab-

hält. Auch fällt bei der dermalen nicht seltenen Begriffsverwechslung von Sittsamkeit und „Sitzsamkeit", welch letztere zur Bequemlichkeit und Blasiertheit führt, noch der leidige Umstand ins Gewicht, daß jungen Mädchen oft schon die ihnen wohlanstehende schnellere Bewegung des Laufens und Hüpfens als unschicklich verboten wird.

Wenn wir nun voraus die Behauptung aufgestellt haben, daß der Unterricht im Turnen für beide Geschlechter wegen des verschiedenen Charakters nicht gleich sein könne, so haben wir dem noch beizufügen, daß es der Mädchennatur entspricht, wenn das Turnen seine Aufgaben in enger begrenzten Übungsgebieten zu lösen versucht. Die Erweiterung und Steigerung des Übungsstoffes hat sich hiebei mehr auf den Ausbau der Übungen im kleinen, auf zahlreiche kleinere Variationen und namentlich auf die Häufigkeit der weniger anstrengenden Bewegungen zu beschränken. Dagegen wird das Knabenturnen kleinere und unbedeutendere Veränderungen zu vermeiden und im allgemeinen jenen Übungen, welche einen größeren Kraftaufwand erfordern, den Vorzug zu geben haben. Hieraus läßt sich jedoch keineswegs der Schluß folgern, als ob der Mädchenturnunterricht leichter wie der Knabenturnunterricht sei; denn beide Unterrichtszweige setzen von Seite des Lehrers gleichviel Begabung, Hingebung, Tüchtigkeit und Vorbereitung voraus.

Wie nun die verschiedenen Charaktere von Knaben und

Mädchen nicht nur einen „veränderten", sondern einen „gänzlich verschiedenen" Unterrichtsbetrieb im Turnen bedingen, so tritt auch in Bezug auf die einzelnen Altersstufen der Jugend ein ähnlicher Fall ein.

Ist es dort die Verschiedenheit in der gesamten Beanlagung, welche berücksichtigt werden muß, so verdient hinsichtlich der verschiedenen Altersstufen vor allem die körperliche Entwicklung und die Fassungsgabe der Schüler gebührende Beachtung. Während darum, wenn wir den Übungsstoff ins Auge fassen wollen, bei den unteren Stufen noch das Spiel, die Frei-, Ordnungs- und Handgerätübungen weitaus vorherrschend sind, so wird in den mittleren Stufen die Zeit, welche auf Frei- und Gerätübungen im allgemeinen zu verwenden ist, schon gleichheitlich geteilt werden müssen. In den oberen Stufen aber (wenigstens im Knabenturnen) wird den Übungen an (und mit) Geräten die meiste Zeit zuzuweisen sein. Hierbei ist zu beachten, daß im Mädchenturnen jene Übungen, welche die Hangkraft entwickeln sollen, den Vorzug vor den Stemmübungen verdienen, während im Knabenturnen außer den Hang- und Stemmübungen, welche hier einander gleichwertig gegenübertreten, die Übungen im Springen hervorragend gepflegt werden. Was die Auswahl, die methodische Entwicklung und Steigerung der Übungen anbelangt, so ist zu bemerken, daß dieselben den Kraftverhältnissen und der Fassungsgabe der Schüler angemessen sein müssen.

In Bezug auf den Betrieb des Turnunterrichts heben wir ferner hervor, daß der Jugend geboten werden soll, was dem jugendlichen Sinne zusagt. Darum darf der natürliche Frohsinn und die Bewegungslust der Jugend durch pedantischen Unterrichtsbetrieb nicht beschränkt, vielmehr sollen diese jugendlichen Neigungen im Unterricht verhältnismäßig berücksichtigt, erhalten und gefördert werden. Deswegen ist es aber noch lange nicht nötig, der Zuchtlosigkeit und Unordnung im Turnunterricht irgend welche Zugeständnisse zu machen; denn die Erfahrung bestätigt, daß Zucht und Ordnung mit dem „Frisch, fromm, fröhlich, frei" sich recht wohl vereinigen lassen.

Während nun das Turnen der Jugend wie jenes des reiferen Alters noch mehr forcierte Anstrengung und Ausdauer, Unterordnung des Körpers und seiner Bequemlichkeit unter einen starken Willen, unbedingte Rücksicht auf das Schöne in der Ausführung hervorkehrt, wird das Turnen des vorgerückteren Alters nur mehr die Rücksichten auf die Erhaltung und Förderung des körperlichen Wohlbefindens obwalten lassen.

Hinsichtlich der Bedeutung des Turnens in Stadt und Land ist vor allem der irrigen Meinung zu begegnen, als sei der Turnunterricht nur für die städtische Jugend von nöten, die ländliche Jugend aber könne dieses Erziehungsmittel um so mehr entbehren, als es derselben nicht an frischer gesunder Luft mangele; zu-

dem sei die frühzeitige Gewöhnung der Kinder an die Verrichtung ländlicher Arbeiten ein genügender Ersatz für die sonst nötige Übung zur Kräftigung des Körpers.

Wohl ist der Turnunterricht für die städtische Jugend aus gesundheitlichen Gründen von hoher Bedeutung; denn er beschränkt die zu große Zartheit und Weichlichkeit des Körpers; er gibt ihr Gelegenheit, die Kraft anzustrengen und zu stählen; er vermittelt ihr wertvolle körperliche Fertigkeiten und macht Herz und Lunge frisch und stark.

Wenn nun auch zugegeben werden kann, daß die ländliche Jugend von Natur aus relativ kräftiger und gesünder als die städtische sei, so wird sie doch von dieser auch darin oft überholt, sofern ihr nur eine entsprechende Leibespflege und -Übung zur Seite steht. Was aber Flinkigkeit, Gewandtheit, Anstelligkeit u. dgl. betrifft, so läßt sich sicher behaupten, daß nach dieser Richtung hin die städtische Jugend das Turnen viel weniger nötig habe als die ländliche; denn nur die wenigsten Verrichtungen ländlicher Arbeiten sind für die körperliche Entwicklung der im Wachstum sich befindenden Jugend förderlich. Die meisten erfordern nur einseitige Kraftleistungen oder sind überhaupt zu schwer, weswegen sie auf die Entwicklung jugendlicher Organismen verbildend wirken: so durch einseitige ungleichmäßige Kräftigung nur einzelner Teile des Leibes, durch Versteifung der Gelenke und durch Verwachsung und Krümmung gerader Körperformen.

Eben darum ist ein Ausgleich durch das Turnen für die ländliche Jugend um so dringender geboten. Sie in erster Linie bedarf notwendig der Übungen, welche gleichmäßige Kraftanstrengungen erfordern, welche körperlichen Versteifungen und Verwachsungen vorbeugen und welche insbesondere geeignet sind, die körperliche Gewandtheit und Anstelligkeit zu fördern.

Die Vorteile, welche das Turnen gewährt, kommen somit jedem einzelnen und auch der Gesamtheit, dem Gemeinwesen zu gut, dem dieser angehört.

Erfordert der Beruf körperliche Kraft und Gewandtheit wie beim Landmann, beim gewöhnlichen Arbeiter, beim Handwerker, so liegt der Nutzen des Turnens auf der Hand: er beruht in der die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhenden Erziehung. Auch vermag wohl der Wechsel zwischen allgemein bildenden Turnübungen und der alltäglichen Berufsarbeit die moralische Kraft zu stählen, wodurch die Schwere des Berufes sich weniger fühlbar macht.

Ganz hervorragende Erfolge aber wird die Pflege des Turnens dort zeigen, wo der Beruf eine mehr ruhige, sitzende und bewegungslose Lebensweise verlangt, oder wo die einseitige Berufsbeschäftigung verbildend auf den Körper wirkt. Das Turnen ist das beste Mittel, der zunehmenden körperlichen Schwäche (vergl. auch Seite 7) und den gesundheitsschädlichen Störungen im Ernährungssystem, sowie end-

lich auch körperlichen Verbildungen aller Art vorzubeugen und den normalen Zustand der Körpers zu erhalten.

Sehr vorteilhaft wird das Turnen auch da angewandt, wo die Berufsgeschäfte geistige Anstrengungen fordern, die nicht selten zur Abspannung und Erlahmung der Geisteskräfte führen. Eine Körper und Geist gleichmäßig umfassende Bildung nützt hier schon dadurch, daß der Körper durch Abhärtung, Zähigkeit und Ausdauer eine größere Widerstandsfähigkeit zur Ausgleichung schädlicher Einflüsse des Berufslebens besitzt. Fortgesetztes Turnen aber wird das sonst verloren gehende Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu erhalten im stande sein, indem es auch die erforderliche Geistesfrische immer wieder erneuern wird. In diesen Fällen dürfte insbesondere fleißige Turnübung einen sehr wohlthätigen Einfluß auf das Nervensystem ausüben, an dessen Reizbarkeit und krankhafter Empfindsamkeit viele davon ergriffene Menschen, die die Wohlthaten des Turnens nicht kennen gelernt haben, oder ihnen wenigstens nicht nachgehen, ein qualvolles Dasein führen.

Daß endlich eine Erziehung, welche auch auf Abhärtung, Widerstandskraft und Ausdauer des Körpers etwas hält, selbst gegen schädliche Einflüsse der Witterung und des Temperaturwechsels, sowie gegen allzu große Empfänglichkeit für Krankheiten bis zu einem gewissen Grade Schutz gewährt, sei nur beiläufig erwähnt.

Wie das Turnen jedem einzelnen und jedem Be-

rufe nützlich ist, so soll und wird auch die Gesamtheit, der Staat, welchem er angehört, aus der Pflege und Wertschätzung des Turnens Nutzen ziehen.

Das Turnen, welches den Gemeinsinn, die Opferwilligkeit und die Thatkraft für gemeinnützige Zwecke mächtig fördert, muß schon im Schulunterricht nach diesen hohen Zielen behandelt werden. Die Schule lehre die Jugend, ihre Kräfte zweckmäßig zu gebrauchen; sie eigne ihr Fertigkeiten an, welche für die Leistung von Hilfe und Rettung in Gefahren wertvoll sind (Feuerwehr). Insbesondere betreibe sie bei der reiferen männlichen Jugend die Turnübungen im höheren Sinne vaterländischer Pflichterfüllung. Und ebenso, wie an der wachsenden eigenen Kraft und an dem Gedeihen der Masse die Jugend Wohlgefallen empfindet, so füllt sich auch ihr Herz mit stolzer Freude über das Gedeihen des Vaterlandes, dessen Größe und Macht. Darum ist das Turnen geeignet, die nationale Gesinnung zu heben, die Liebe und Begeisterung für das Vaterland zu fördern.

Je mehr sich die Sache des Turnens verbreitet, desto mehr wird sie auch zur allgemeinen Wehrtüchtigkeit beitragen und die nationale Kraft vermehren. „Ein guter Turner, ein guter Soldat." Erst dann aber, wenn wir sagen können, das Turnen ist eine allgemeine Staats- und Volkssache, ja eine menschheitliche Sache geworden, erst dann läßt sich auch von einem ästhetischen Einfluß des Turnens auf die Gesamtheit reden.

System der Turnübungen.

Turnen heißt (mit Anstrengung) den Körper üben zum Zwecke leiblicher Ausbildung und körperlichen Wohlbefindens. Betrachten wir das Turnen als System, so verstehen wir darunter die organische Anordnung aller auf dem Turnplatze zum Zwecke der Leibesbildung vorkommenden Übungserscheinungen. Die Aufgabe, Turnübungen zu systematisieren, hat sich hiebei auf den Übungsstoff sowohl als auch auf die Art und Weise der Zusammenfassung und Gliederung der Übungen zu erstrecken.

Den Übungsstoff, die Turnübung selbst, die praktische Turnkunst finden wir als Erfahrungssache auf dem Turnplatze. Diesen Stoff zusammenzufassen und ihm eine ordnende Übersicht zu geben, ist Aufgabe der Theorie des Turnens. Bei dem großen Umfang der Übungserscheinungen aber kann eine Übersicht thatsächlich nur gewonnen werden durch Bildung von übereinander aufgebauten Übungsreihen als Einteilungsganzen. Um letztere zu gewinnen, bedürfen wir zutreffender Einteilungsgründe, welche in der Wahrnehmung aller eigentümlichen

und wesentlich notwendigen Merkmale für bestimmte Übungsreihen höherer und niederer Ordnung beruhen.

So lassen sich als Einteilungsganze betrachten: Klasse, Ordnung, Gattung, Art der Übungen u. s. f. Schließlich gelangen wir bis zur Einzelübung als zu dem kleinsten Einteilungsgliede, welches zu weiterer Gliederung keine praktische Veranlassung mehr gibt.

Außer den wesentlichen Merkmalen, mittels welcher wir Einteilungsganze (oder Teilungsbegriffe) feststellen, gibt es aber auch noch solche, welche nicht unbedingt notwendig, sondern nur in gewissen Beziehungen dem Begriffe einer Übung zukommen. Diese Merkmale, welche aber das Wesen der Übung nicht beeinträchtigen dürfen, können sich teilweise auf die Art und Weise der Ausführung, teilweise auf die Art und Weise der Erschwerung beziehen, weswegen wir für solche Fälle auch Ausführungs- und Erschwerungsweisen unterscheiden.

Als einzig richtigen Einteilungsgrund der Gesamtheit aller Übungen betrachten wir das Gerät. Danach scheiden wir alle Turnübungen in zwei große Klassen, nämlich in solche, welche unabhängig und frei von Geräten ausgeführt werden und in solche, welche den Gebrauch von Geräten erfordern.

Erstere nennen wir Freiübungen, letztere Gerätübungen im allgemeinen.

Die Freiübungen im allgemeinen gliedern sich

1) in solche, bei welchen jeder einzelne in der Übung an und für sich frei und unabhängig ist, und

2) in solche, bei welchen die Ausführung der Übungen an die Mitthätigkeit anderer geknüpft ist.

Erstere können wir kurzweg Freiübungen nennen. Letztere aber scheiden wir wiederum in solche, bei welchen die Übenden entweder von einem bestimmten Ordnungsverhältnis unbedingt abhängig sind, und in solche, bei welchen sie zwar von der Mitwirkung anderer, aber nur in freierer Form abhängig sind. Jene werden wegen des ihnen eigentümlichen Ordnungsverhältnisses Ordnungsübungen genannt. Zu den letzteren hingegen zählen wir die Übungen mit gegenseitiger Unterstützung, die Wettkämpfe im Ringen und das Turnspiel.

Bei den Gerätübungen im allgemeinen kommt die geringere oder größere Abhängigkeit der Übenden von den Geräten in Betracht. Wir unterscheiden Übungen mit Geräten, bei welchen die Übenden noch wenig abhängig in der Ausführung der Übungsformen sind, und Übungen an Geräten, bei welchen die Übungsmöglichkeiten von den Geräten bedingt werden.

Lehre von den Turnübungen.

(1. Klasse.) **Freiübungen im allgemeinen.**

Die Freiübungen im allgemeinen werden frei und unabhängig von Geräten ausgeführt.

(1. Ordnung.)

Freiübungen im engeren Sinne.*)

Diese Ordnung enthält die Anfangsgründe aller Turnübungen; sie ist der sichere Grund und Boden der ganzen Turnbildung; im besonderen eröffnet sie für die Natur des Mädchens das weiteste Übungsfeld: sie gibt die Möglichkeit gleichzeitiger Bethätigung vieler; sie kann im Takte dargestellt und mit Musik (Gesang) verbunden, auch recht belebt werden durch Aufsuchen und Erfinden neuer Übungen, durch Zerlegen von Übungen in ihre Bestandteile, sowie durch anderweitige Zusammensetzung derselben. Es sind Übungen, welche sich aus der Gliederung und Bewegungsfähigkeit des menschlichen Körpers ergeben.

Brendicke.

Die Freiübungen im engeren Sinne sind solche, welche frei nach allen Richtungen und unabhängig nach allen Beziehungen ausgeführt werden.

Alle hieher gehörenden Übungen müssen im Zustande des Stemmverhaltens irgend eines Körperteiles erfolgen, weswegen wir sie in Bezug hierauf einteilen

---

*) Vergl. Jaro Pawel, Grundriß einer Theorie des Turnens, 1. Band. Wien 1884.

erstens in Freiübungen, bei welchen das Stemmverhalten als Ausgangszustand der Übungen nur von einzelnen und bestimmten Körperteilen ausgeht, und zweitens in Freiübungen, bei welchen dasselbe mittels mehrerer Körperteile erfolgt.

Je nachdem die Ausführung der Übungen an Ort oder von Ort geschieht, unterscheiden wir Freiübungen an Ort und Freiübungen von Ort.

In Bezug auf die Zustände, in welchen sie hiebei zur Darstellung gelangen, sind sie Freiübungen im Stehen (an Ort) oder im Gehen und Hüpfen (von Ort) oder Freiübungen im Drehen.

Die Ausführung der Freiübungen kann ferner erfolgen entweder unter Mitthätigkeit nur einzelner und bestimmter Körperteile oder mehrerer. Darnach trennen wir sie in solche, bei welchen nur bestimmte Glieder thätig sind, und in solche, bei welchen der ganze Körper mitthätig ist.

Nach der Anlage des Körpers in Kopf, Rumpf, Arme und Beine ergibt sich die natürliche Einteilung der Freiübungen in vier Arten, nämlich in Kopf-, Rumpf-, Arm- und Beinübungen.

(1. Unterordnung.) Freiübungen, bei welchen das Stemmverhalten als Ausgangszustand der Übungen nur durch einzelne bestimmte Körperteile erfolgt.

Das Stemmverhalten ist hiebei entweder beiden Beinen oder einem Beine zugewiesen, und nur die Füße kommen mit dem Boden in Berührung.

(1. Gattung.) **Freiübungen, bei welchen nur bestimmte Körperteile thätig sind, oder Freiübungen im Stehen.**

An dieser Stelle sind die Kopf-, Rumpf-, Arm- und Beinübungen zu betrachten.

Der Kopf bedarf als Leibesteil keiner ausgedehnten gymnastischen Schulung; ihm, dem Träger der Sinneswerkzeuge, entspricht vor allem die Ruhe. Die Aufgaben des Unterrichts beziehen sich im wesentlichen auf die gerade freie Haltung des Kopfes und auf die Drehung desselben, welch letztere schon die Richtung der Reihen erfordert.

Nach der Bewegungsmöglichkeit des Kopfes bestehen die **Kopfübungen** im Beugen und Strecken, Drehen und Kreisen dieses Körperteiles.

Das Kopfbeugen ist die Neigung des Kopfes in eine Beughalte — nach vorn, nach hinten oder nach der Seite; das Kopfstrecken die Wiederaufrichtung des Kopfes aus einer Beughalte. Das Kopfdrehen ist die Bewegung des Kopfes um seine Längenachse — nach rechts oder nach links; das Kopfkreisen die fortgesetzte kreisförmige Bewegung des Kopfes aus einer Beughalte in eine andere — nach rechts oder nach links beginnend.

Die **Rumpfübungen**, durch die Bewegungsmöglichkeit des Rumpfes im Hüftgelenke bestimmt, bestehen im Beugen und Strecken, Drehen und Kreisen des Rumpfes.

Das Rumpfbeugen ist die Bewegung des Rumpfes zu den Beinen vor-, rück-, seitwärts oder schräg; das Rumpfstrecken die Wiederaufrichtung des Rumpfes aus einer Beughalte. Das Rumpfdrehen ist die Bewegung des Rumpfes um seine Längenachse — nach rechts oder nach links; das Rumpfkreisen fortgesetztes Beugen und Strecken des Rumpfes in kreisförmiger Linie — nach rechts oder nach links beginnend.

Die Ausführungsweise sämtlicher Kopf- und Rumpf-Übungen erfolgt entweder langsam oder schnell, ohne oder mit Schwung.

Die **Armübungen** werden in der Regel „im Zustande des Herabhangens am Rumpfe" ausgeführt, und es haben nur diese als eigentliche Armübungen zu gelten; denn die sog. „Armstemmübungen," bei welchen die Arme mittels ihrer Streckkraft den Körper stemmend über dem Boden halten, sind im Leben ungewöhnlich und darum beim Betriebe der Freiübungen unwesentlich und entbehrlich.

Nach der näheren Gliederung des Armes in Oberarm, Unterarm, Hand und Finger zerfallen die Armübungen in Oberarm-, Unterarm-, Hand- und Finger-Übungen.

Die **Oberarmübungen**, durch die Bewegungsmöglichkeit des Oberarmes im Schultergelenke bestimmt, bestehen im Armheben und -senken, -drehen und -kreisen.

Das Armheben ist die Entfernung des Armes vom Körper nach einer bestimmten Richtung in eine Hebhalte, also vor-, rück-, seitwärts oder schräg, zu wagrechten, schrägen oder senkrechten Halten, in geraden oder gebogenen Linien — (nach innen oder nach außen); das Armsenken die Bewegung des Armes in bestimmter Richtung aus einer Halte zum Leibe zurück. Hieher gehört auch das sogenannte „Schulterheben und -senken."

Das Armdrehen ist die Bewegung des Armes um seine Längenachse — nach innen oder nach außen. Durch dasselbe ergeben sich die verschiedenen Armhaltungen. Als „Speichhaltung" bezeichnen wir jene, bei welcher die inneren Handflächen einander zugekehrt und die Daumen nach oben gerichtet sind. Nehmen wir diese als Ausgangszustand für das Armdrehen an, so entsteht durch eine Vierteldrehung nach innen die „Risthaltung," durch eine halbe Drehung nach innen die „Ellenhaltung;" eine Vierteldrehung nach außen ergibt die „Kammhaltung." Das Armkreisen besteht in fortgesetztem Heben und Senken des Armes in kreisförmiger Linie — nach vorn, nach hinten oder nach der Seite beginnend.

Sämtliche Oberarmübungen können ohne oder mit Schwung ausgeführt werden. „Armschwingen — Armhauen."

Die **Unterarmübungen**, durch die Bewegungsmöglichkeit des Unterarmes im Ellenbogengelenke bestimmt, bestehen im Unterarmbeugen und -strecken, -drehen und -kreisen.

Das Unterarmbeugen ist die Annäherung des Unterarmes an den Oberarm aus einer Streckhalte; das Unterarmstrecken die Bewegung vom Oberarme weg in eine Streckhalte. „Armwippen, -schlagen, -schnellen, -stoßen."

Das Unterarmdrehen ist die Bewegung um die Längenachse des Unterarmes — nach innen oder nach außen; das Unterarmkreisen besteht in fortgesetztem Beugen und Strecken des Unterarmes in kreisförmiger Linie — nach innen oder nach außen beginnend.

Sämtliche Unterarmübungen können ohne oder mit Schwung erfolgen.

Die **Hand- und Fingerübungen**, deren Bewegungsmöglichkeiten aus den Hand-, bezw. Fingergelenken entspringen, bestehen im Beugen, Strecken und Kreisen dieser Gliedmaßen.

Das Handbeugen ist die Bewegung der Hand zum Unterarme nach oben, nach unten oder nach der Seite; das Handstrecken die Bewegung der Hand vom Unterarme weg; das Handkreisen besteht in fortgesetztem Beugen und Strecken der Hand in kreisförmiger Linie — nach innen oder nach außen beginnend.

Das Fingerbeugen ist die Bewegung der Finger gegen die innere Handfläche. Mittels des Fingerbeugens werden die Fassungen ausgeführt, von welchen in der Stirnreihe die „einfache," dann die „verschränkte" Fassung vor- und rücklings die gebräuchlichsten sind. Das

Fingerstrecken ist die Bewegung der Finger von der inneren Handfläche weg; das Fingerkreisen besteht in fortgesetztem Beugen und Strecken der Finger in kreisförmiger Linie.

Die **Beinübungen** lassen sich ähnlich wie die Armübungen einteilen, nämlich erstens in solche, bei welchen die Beine stemmfrei sind, also nur durch die Bänder im Hüftgelenke festgehalten werden, und zweitens in solche, bei welchen sie auf dem Boden aufstehen.

Im ersteren Falle müßte die den Beinen naturgemäß zukommende Stemmthätigkeit aufgehoben und anderen Körperteilen wie dem Kopfe, dem Rumpfe oder den Armen zugewiesen werden. Da aber das Stemmen einmal die Grundthätigkeit der Beine ist, so sehen wir von Freiübungen aus anderen Ausgangszuständen gleichfalls ab.

Analog der Einteilung der Armübungen im Zustande des freien Herabhangens und des Stemmens derselben, bleiben wir auch hinsichtlich der Beinübungen bei diesem angenommenen Einteilungsgrunde. Wir betrachten alsdann jene Übungen, bei welchen ein Bein frei gehoben wird, also die Stemmthätigkeit vorherrschend erscheint, während das andere Bein, gleichsam nur das Gleichgewicht haltend, im Zustande des Stemmens verharrt, als „Beinübungen im Zustande des Nichtaufstehens." Ihnen entgegen stellen wir die

„Übungen im Zustande des Aufstehens," bei welchen das Stemmverhalten von beiden Beinen während der Übungen beibehalten wird.

Nach der näheren Gliederung des Beines in Oberbein, Unterbein und Fuß zerfallen die Beinübungen nach beiden Beziehungen in Oberbein-, Unterbein- und Fuß-Übungen.

Die Beinübungen im Zustande des Nichtaufstehens erfordern den Stand auf einem Beine, wobei das andere Bein frei gehoben wird.

Die **Oberbeinübungen**, durch die Bewegungsmöglichkeit des Oberbeines im Hüftgelenke bestimmt, bestehen im Beinheben, -senken, -drehen und -kreisen.

Das Beinheben („Beinspreizen") ist die Bewegung des Beines nach einer bestimmten Richtung in eine Hebhalte, also vor-, rück-, seitwärts und schräg, zu wagrechten, schrägen (und senkrechten) Halten, in geraden oder gebogenen Linien — (nach innen oder nach außen); das Beinsenken die Bewegung des Beines in bestimmter Richtung aus einer Hebhalte zurück.

Das Beindrehen ist die Bewegung des Beines um seine Längenachse — nach innen oder nach außen; das Beinkreisen besteht in fortgesetztem Heben nnd Senken des Beines in kreisförmiger Linie. Die Ausführungsweise sämtlicher Oberbeinübungen erfolgt ohne oder mit Schwung. „Beinschwingen."

Die **Unterbeinübungen**, durch die Bewegungs-

möglichkeit des Unterbeines im Kniegelenke unter Mitthätigkeit des Oberbeines im Hüftgelenke bestimmt, bestehen im Unterbeinbeugen, -strecken und -kreisen.

Das Unterbeinbeugen ist die Bewegung des Unterbeines nach dem Oberbeine aus einer Streckhalte; das Unterbeinstrecken die Bewegung des Unterbeines vom Oberbeine weg in eine Streckhalte. „Fersenheben — Knieheben." Das Unterbeinkreisen besteht in fortgesetztem Beugen und Strecken des Unterbeines in kreisförmiger Linie — nach innen oder nach außen beginnend.

Die **Fußübungen**, durch die Bewegungsmöglichkeit des Fußes im Fußgelenke bestimmt, bestehen im Fußbeugen und -strecken, -drehen und -kreisen.

Das Fußbeugen ist die Näherung des Fußes zum Unterbein — nach oben oder nach der Seite; das Fußstrecken die Entfernung vom Unterbeine; das Fußdrehen ist die Bewegung des Fußes um seine Längenachse — nach innen oder nach außen; das Fußkreisen besteht in fortgesetztem Beugen und Strecken des Fußes in kreisförmiger Linie — nach innen oder nach außen beginnend.

Die Beinübungen im Zustande des Aufstehens erfordern die Beibehaltung des Stemmverhaltens beider Beine während der Übung.

Die **Oberbeinübungen** bestehen im Drehen, Schreiten („Spreizen") und Schließen der Beine.

Das Beindrehen ist die Bewegung eines Beines oder beider um seine Längenachse — nach innen oder nach außen. Hier kommen die verschiedenen Stellungen während des gestreckten (und geschlossenen) Verhaltens der Beine in Betracht. Als „Grundstellung" bezeichnen wir jene mit geschlossenen Fersen, wobei die Fußspitzen bis zum rechten Winkel auswärts geöffnet sind. Durch das Beindrehen nach innen entsteht die „Schlußstellung", durch das Beindrehen nach außen die „Zwangsstellung". („Gekreuzte Zwangsstellung.")

Das Schreiten ist die Entfernung eines Beines aus der Grund- in eine Schritt- (Spreiz-)stellung nach einer bestimmten Richtung, also vor-, rück-, seitwärts, schräg und mit Kreuzen der Beine. Dasselbe erfolgt durch das Heben und Niederstellen des im Kniegelenke völlig gestreckten Beines. Durch das Schreiten aus der Grund- oder aus einer Schrittstellung zu einer Schrittstellung werden je nach der Bewegungsrichtung Vor-, Rück-, Seit-, Schräg- oder Kreuzschrittstellungen hervorgerufen. Schreiten (oder hüpfen) beide Beine derart, daß sie sich in entgegensetzter Richtung von einander entfernen, so entstehen „Grätschstellungen". Je nachdem sich hiebei die Beine seitwärts oder vor- und rückwärts bewegen, unterscheiden wir „Seit- und Quergrätschstellungen."

Das Schließen der Beine ist die Bewegung eines Beines aus einer Schritt- (Grätsch-)stellung in die Grundstellung in bestimmter Richtung.

Die **Unterbeinübungen** bestehen im Unterbeinbeugen und -strecken.

Das Unterbeinbeugen („Kniebeugen") ist die Bewegung des Oberbeines gegen das Unterbein hin. Es ist aus jeder Stellung möglich. Die Ausführung erfolgt entweder mit vollem Aufstehen der Füße oder aus dem Zehenstand, langsam oder schnell, als kleine („halbe") oder große („tiefe") Kniebeuge (Hockstellung).

Bei Verbindungen des Schreitens mit dem Beugen eines Kniees oder beider ist zu beachten, daß die Beugung ebensowohl vom Schreit- wie vom Standbein oder auch von beiden ausgehen kann, und daß es Ausführungsweisen gibt, bei welchen eines der Beine völlig gestreckt bleibt, während das andere Bein mehr oder weniger gebeugt wird, oder daß beide Beine in ungleichem Maße gebeugt erscheinen. („Auslage — Ausfall"). Aufeinanderfolgendes Beugen und Strecken der Kniee heißt „Kniewippen."

Das Unterbeinstrecken ist die Entfernung des Oberbeines vom Unterbeine; es ist aus jeder Stellung möglich.

Die **Fußübungen** bestehen im Fußbeugen, -strecken und -drehen.

Das Fußbeugen ist die Bewegung des Fußes nach dem Unterbeine aufwärts und ergibt den „Fersenstand"; das Fußstrecken die Entfernung vom Unterbeine und ergibt den „Zehenstand". Aufeinanderfol-

gendes Heben und Senken der Fersen heißt „Fußwippen.“ (Vergl. auch „Fersenheben“ S. 42.) Das Fußdrehen ist die Bewegung des Fußes um seine Längenachse und erfolgt zur Stellung auf die inneren oder äußeren Fußkanten.

(2. Gattung) **Freiübungen, bei welchen der ganze Körper mitthätig ist.**

Während bei den vorausgehenden Übungen nur ganz bestimmte Glieder thätig waren, so erfordern die nun folgenden die Mitthätigkeit aller Glieder oder des ganzen Körpers wie im Drehen, Hüpfen und Springen, Gehen und Laufen.

Das **Drehen** ist die Bewegung des Körpers um seine Längenachse, also mit Veränderung der Stirnrichtung. Es läßt sich aus allen Stellungen ausführen. Je nachdem hiebei das Stemmverhalten der Füße beibehalten oder aufgegeben wird, unterscheiden wir Stand- und Hüpfdrehen.

Das Standdrehen ist die Bewegung des Körpers um seine Längenachse bei ununterbrochenem Stemmverhalten der Füße nach rechts oder nach links. Hinsichtlich der Größe der Drehung unterscheiden wir $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{1}$ Drehung u. s. f.

Das Hüpfdrehen ist die Bewegung des Körpers um seine Längenachse unter Aufgeben des Stemmverhaltens der Füße.

Die zweite Art dieser Übungsgattung bildet das Hüpfen, bezw. das Springen.

Das **Hüpfen** ist die Bewegung in die Verlängerung der Längenachse des Körpers durch Abschnellen eines Beines oder beider vom Boden, also mit Aufgeben des Stemmverhaltens der Füße, an oder von Ort, in gerader oder schräger Richtung — nach vorne, nach hinten oder nach der Seite. Darum unterscheiden wir Hüpfen an oder von Ort, Hochhüpfen, Hüpfen vor-, rück- oder seitwärts. Verbindet sich damit die schräge Richtung, so gelangen wir zum Hüpfen schräg vorwärts oder rückwärts. Hüpfen mit gleichzeitigem Fersenheben beider Beine wird „Anfersen", jenes mit Knieheben „Anknieen" genannt.

Das **Springen** wird ähnlich wie das Hüpfen anfangs durch Beugen der Sprunggelenke, hernach durch plötzliches kräftiges Strecken derselben und des ganzen Leibes hervorgerufen, wobei der Körper eine Zeit lang frei in der Luft fliegt. Darum unterscheiden wir bei ihm deutlicher wie beim Hüpfen den Absprung (das Aufschnellen), den Flug und den Niedersprung. Das Springen erfolgt als Freiübung entweder in die Höhe beim Hochsprung oder in die Weite beim Weitsprung oder in die Höhe und Weite zugleich beim Hochweitsprung. („Schluß-, Schritt- und Seitsprung.")

Das **Gehen**, zu welchem das Schreiten den Übergang bildet, ist die Bewegung des Hebens und Nieder-

stellens eines Beines in regelmäßigem Wechsel mit dem andern Beine. Es erfolgt entweder an Ort oder von Ort und in letzterem Falle wiederum vor-, rück- oder seitwärts. Darum unterscheiden wir Gehen an Ort, Vor-, Rück- und Seitwärtsgehen. Das Gehen kann ferner erfolgen als solches im gewöhnlichen Schritt (auch außer Takt) und als solches mit festem Schritt (und im Takt), mit kleineren oder größeren Schritten, im langsamen oder schnellen Tempo („Langsam- oder Schnellschritt"); in Bezug auf die Bahnlinie geschieht es in geraden, gebogenen oder gebrochenen Bahnen; auch hinsichtlich der Beinhaltung unterscheiden wir verschiedene Ausführungsweisen, wie Gehen mit Nachstellen („Nachstellgang"), Gehen mit Zwischentritten, mit Trittwechsel („Trittwechselgang"), Gehen auf den Fußspitzen („Zehengang"), Gehen mit Fuß- oder Kniewippen, mit Bogenspreizen, mit Fersen- oder Knieheben, in der Hockstellung, Gehen mit Straff- oder Schwungschritt, mit Wiegeschritt („Wiegegang") u. s. f.

Das **Laufen** ist die Bewegung des Abschnellens und Niederstellens eines Beines in regelmäßigem Wechsel mit dem anderen Beine. Obwohl es wie das Gehen nach allen Richtungen möglich wäre, so üben wir in der Praxis doch nur das Laufen an Ort und das Vorwärtslaufen. Letzteres ist als Hauptübung anzusehen. Dasselbe tritt in verschiedenen Formen auf, nämlich als „Dauer-, Wett-, Schnell- und Sturmlauf." Besondere

Ausführungsweisen ergeben sich noch durch Ableitung aus verschiedenen Gangarten und durch die Verbindung des Laufens mit Hüpfarten.

(2. Unterordnung.) Freiübungen, bei welchen das Stemmverhalten als Ausgangszustand der Übungen durch mehrere Körperteile erfolgt.

Bei den bis jetzt behandelten Freiübungen waren es nur einzelne und ganz bestimmte Körperteile, die Beine, welchen die Stemmthätigkeit zugewiesen wurde. Nun sollen auch noch jene Übungen Erwähnung finden, bei welchen das Stemmen von mehreren Körperteilen als Ausgangszustand der Übungen erfolgt. Hieher sind die Freiübungen im Liegen, Sitzen, Knieen und im Liegestütz zu rechnen.*)

Das **Liegen** wird durch das stemmende Verhalten einer ganzen Leibesseite bestimmt. Es erscheint hiernach entweder als ein Bauch-, Rücken- oder Seitliegen. Der Wechsel von einem dieser Zustände mit einem anderen kann durch Drehungen des Körpers um seine Längenachse erfolgen. Zu den Übungsmöglichkeiten im Zustande des Liegens rechnen wir Arm-, Bein- und Rumpfthätigkeiten, von welchen das Aufrichten und und Wiedersenken des Rumpfes als bedeutendste Übung erscheint.

---

* Nach Spieß Freiübungen zweiter Ordnung, wenn nämlich die Übenden den Boden anstatt mit den Füßen allein, mit anderen Körperteilen berühren, wie mit den Knieen, Händen u. s. w.

Das **Sitzen** kann als solches mit gebeugten und als solches mit gestreckten Beinen unterschieden werden. Im ersteren Falle ist das stemmende Verhalten dem Gesäße und den Füßen, im letzteren Falle dem Gesäße und der hinteren Beinseite zugeteilt. Auch hier ergeben sich Arm-, Bein- und Rumpfthätigkeiten als Übungsarten, von welchen das Aufstehen und Aufspringen, sowie das Niederlegen und Wiederaufrichten des Rumpfes die wichtigsten Übungen sind.

Das **Knieen** ist das stemmende Verhalten der Kniee und Füße auf dem Boden. Je nachdem hiebei die Thätigkeit des Knieens nur einem Beine zufällt oder beiden, unterscheiden wir Übungen im Zustande des Aufknieens nur eines Beines und Übungen im Zustande des Aufknieens beider Beine. In beiden Fällen unterscheiden wir Arm-, Bein- und Rumpfthätigkeiten als Übungsarten. Die wichtigeren Übungen sind der Wechsel des Knieens von einem Beine zum anderen und sämtliche Übergänge in andere Zustände, wie in die des Hockens, Sitzens, Liegens, Stehens, des Liegestützes und des Sturzstandes.

Der **Liegestütz** ist der Ausgangszustand, bei welchem der Körper von Händen und Füßen stemmend über dem Boden gehalten wird. Wir unterscheiden Liegestütze vor-, rück- und seitlings. Aus einem Zustand in einen anderen gelangt man durch Drehungen des Körpers um seine Längenachse. Als Übungsarten

ergeben sich Arm-, Bein- und Rumpfthätigkeiten. Die Ausführung der Übungen erfolgt entweder an oder von Ort.

Die Freiübungen sind an und für sich einfache, werden aber zusammengesetzte, wenn sie mit einander oder mit Übungen anderer Ordnungen in Verbindung treten. So eignen sich beispielsweise zu Verbindungen der Freiübungen unter sich die Armübungen mit Bein- und Rumpfthätigkeiten, das Rumpfbeugen und -drehen, das Schreiten mit dem Beugen eines Kniees und beider, das Gehen mit dem Laufen, mit dem Drehen u. s. w.

(2. Ordnung.)

Freiübungen, welche die Mitthätigkeit anderer erfordern.

Die Freiübungen im engeren Sinne lassen den einzelnen völlig frei und unabhängig in der Übung. Sie erfordern zur Ausführung nichts anderes als den ebenen Boden. Die zweite Übungsordnung aber macht schon die Mitthätigkeit anderer nötig.

(1. Nebenordnung.) **Ordnungsübungen.***)

Sie sollen die Übenden mit denjenigen Verhältnissen bekannt machen, in welche sie unter und zu einander kommmen

*) Vergl. Alfred Maul, Anleitung für den Turnunterricht an Knabenschulen, 2. Teil, Karlsruhe 1880.

können, bei welchen also die Isoliertheit des Einzelnen aufgehoben wird. Der einzelne lernt sich demnach dabei als Glied eines ganzen fühlen, in welchem seine Stelle allerdings eine untergeordnete ist; aber von der Ausfüllung derselben hängt die Ordnung des ganzen und das Gelingen der Gesamtbewegung ab.

Darum aber gewähren diese Übungen auch einen außerordentlichen Nutzen, nicht nur für das Turnleben als anregendes Element und als Handhabe für die Beherrschung der Masse, sondern auch für das Schulleben als Vermittlerin der Disziplin und für das wirkliche Leben als Stätte zur Entwicklung der Orientierungsgabe in allen möglichen Verhältnissen.

(Nach Kawerau—Brendicke.)

Die Ordnungsübungen setzen eine Mehrzahl Übender voraus, die von einem Ordnungsganzen in einem bestimmten Abhängigkeitsverhältnis stehen. Sie befassen sich mit der Bildung und Umbildung von Ordnungskörpern, sowie mit der Art und Weise ihrer Fortbewegung. Je nachdem hiebei das Ordnungsganze nur eine einfach oder mehrfach gegliederte Schar darstellt, unterscheiden wir erstens Ordnungsübungen einfach gegliederter Scharen und zweitens Ordnungsübungen mehrfach gegliederter Scharen.

Die Ausführung der Übungen erfolgt entweder ohne oder mit Ortsveränderung des ganzen Ordnungskörpers, wonach wir Ordnungsübungen an Ort und Ordnungsübungen von Ort unterscheiden können.

In Bezug auf die Zustände, in welchen sie hiebei zur Darstellung gelangen, sind sie Ordnungsübungen im Gehen, Laufen u. s. f.

(1. Unterordnung.) **Ordnungsübungen einfach gegliederter Scharen oder der Reihe.**

Der kleinste Ordnungskörper ist die

Reihe,

eine einfach gegliederte Schar. Die kleinste Reihe wird durch ein Paar gebildet.

Die **Reihe** entsteht durch die Stellung einzelner auf eine gemeinsame Grundlinie. Die Aufstellung der einzelnen zur Reihe erfolgt gewöhnlich nach der Größe.

Die Grundlinie einer Reihe wird „**Längenachse**“ genannt. Die Längenachse bildet in der Regel eine gerade Linie, kann aber auch anders gestaltet sein. Je nach der Form derselben unterscheiden wir **gerade, bogen-, kreis- und winkelförmige Reihen.**

Bei der Bildung von Reihen kommt ferner die Richtung der Schulterlinien der einzelnen zur Längenachse der Reihe in Betracht.

Sind die Schulterlinien zur Längenachse gleichlaufend gerichtet, so ist die Reihe eine „**Stirnreihe**“, welche als Grundform der Reihenbildung anzusehen ist. Die Gereihten stehen neben einander und werden „Nebner“ genannt. Die Bildung der Stirnreihe erfolgt also durch „Nebenreihen.“ Die Endglieder zu

rechten und linken Seite heißen „Führer“, und wir unterscheiden einen rechten und einen linken Führer.

Stehen die Schulterlinien aber senkrecht zur Längenachse, so heißt die Reihe „Flankenreihe.“ In dieser Aufstellung befinden sich die Reihenglieder hinter einander, und man bezeichnet die Endglieder vorn und hinten als „Erste“ und „Letzte“. Flankenreihen werden demnach durch „Vor- oder Hinterreihen“ gebildet.

Durch die Schrägstellung der Schulterlinien zur Längenachse entstehen „Schrägreihen.“

Nach der Zahl der Reihenglieder unterscheiden wir Paare, Dreier-, Vierer-, Achterreihen u. s. f.

(1. Gattung.) **Abstandsveränderungen.**

Durch die Entfernung einzelner Ordnungsglieder von ihren ursprünglichen Standorten uud durch das schließliche Wiedereinnehmen derselben entstehen

Abstandsveränderungen.

Dieselben haben den Zweck, die Schüler in einem bestimmten Raume in eine solche Aufstellung zu bringen, daß sie bei Frei- und Stabübungen Arme und Beine frei nach allen Richtungen bewegen können.

Wir unterscheiden zwei Formen, nämlich die Vergrößerung und die Verkleinerung des Abstandes. Die Vergrößerung des Abstandes wird als „Öffnen“, die Verkleinerung als „Schließen“ der Reihen bezeichnet.

Die Größe des Abstandes beim Öffnen wird nach

Schritten oder Armlängen gemessen. Durch das Schließen werden die ursprünglichen Standorte wieder eingenommen. Das Abstandnehmen nach Schritten verdient zumeist den Vorzug.

Eine besondere Ausführungsweise des Öffnens bietet die sogenannte „Staffelung" dar. Dieselbe erfolgt durch das Heraustreten bestimmter Reihenglieder mit gleichmäßig fallender oder steigender Schrittzahl — ohne oder mit Drehungen am Anfang und Schluß der Bewegung. Hierdurch gliedert sich der Ordnungskörper in lauter kleine Schrägreihen, so daß er sich in einer staffelförmigen Aufstellung befindet.

Die Richtung der Bewegung kann bei Abstandsveränderungen vor-, rück- und seitwärts oder gleichzeitig nach zwei entgegengesetzten Seiten erfolgen.

Die Aufstellung einer Reihe erscheint in Bezug auf den Abstand der Reihenglieder entweder geschlossen oder geöffnet.

Eine Stirnreihe ist geschlossen, wenn die Nebner Fühlung an einander haben. Bei einem größeren Abstand ist sie geöffnet. Eine Flankenreihe ist geschlossen, wenn nach einer Vierteldrehung eine geschlossene Stirnreihe entsteht. Bei einem noch geringeren Abstand ist die Aufstellung eine gedrängte, bei einem größeren eine offene.

(2. Gattung.) **Richtungsveränderungen oder „Schwenkungen."**

Drehungen von Reihen (oder mehrfach gegliederten Scharen) ohne Änderung ihrer Gestalt heißen

S c h w e n k u n g e n.

Insofern die Drehungen einzelner zur Umbildung von Reihen dienen, sind auch sie als Ordnungsübungen zu betrachten. (Vergl. Freiübungen im engeren Sinne Seite 45.) Durch halbe Drehungen entstehen entgegengesetzte Stirnrichtungen der Reihen; Vierteldrehungen bilden die Stirnreihen in Flankenreihen um und umgekehrt; aus der geraden Stellung entstehen durch Achteldrehungen Schrägreihen u. s. f.

Bei den Schwenkungen haben die Ordnungsglieder stets „Richtung" und in geschlossener Aufstellung auch „Fühlung" zu halten.

Für jede Schwenkung wird eine Schwenkungsachse angenommen, um die sich eine schwenkende Schar bewegt. Diese Achse liegt entweder in einem Äußeren (Endpunkt) oder in der Mitte oder außerhalb der Schar, welche schwenkt. Während der Übung bleibt die Schwenkungsachse gewöhnlich an der gleichen Stelle; sie kann sich aber auch von derselben entfernen.

Die Schwenkungen werden in der Regel nur von Stirnreihen, nicht ebensowohl von Flankenreihen ausgeführt.

Nach der Lage der Schwenkungsachse unterscheiden

wir Schwenkungen um einen Führer (oder Äußeren), bezw. um eine außerhalb der schwenkenden Schar gelegene Achse und Schwenkungen um die Mitte.

Die ersteren erfolgen entweder durch Vor- oder Rückwärtsgehen; die Schwenkungen um die Mitte hingegen verbinden beide Bewegungsarten, indem die eine Seite der Schar vor-, die andere gleichzeitig rückwärts schwenkt. Bei Schwenkungen von Flankenreihen müßten die Bewegungen seitwärts erfolgen.

Die Größe der Schwenkung hängt von der Drehung der einzelnen ab, welche sie während der Bewegung vollenden. Diese Drehung ist am deutlichsten erkennbar an dem Führer, in dem oder in dessen nächster Nähe die Schwenkungsachse liegt. Bei einer ganzen Schwenkung durchschreiten alle außerhalb der Schwenkungsachse sich bewegenden Glieder einen ganzen Kreis, bei einer Viertel-Schwenkung einen Viertelkreis.

Bei kleineren Reihen werden die Schwenkungen nach Schrittzeiten ausgeführt, und man rechnet auf eine Viertelschwenkung um einen Führer so viel Schritte als sich Glieder in der Reihe befinden. Schwenkungen um die Mitte bedürfen nur der Hälfte dieser Schrittzahl.

Die Richtung einer schwenkenden Abteilung wird nach der Drehung des Führers bestimmt; dreht sich derselbe rechts, so schwenkt die Schar auch rechts.

Die einfachsten Schwenkungen sind jene mit geschlossenen und kleinen Stirnreihen um einen Führer und mit Vorwärtsbewegung.

(3. Gattung.) **Reihungen.**

Solche Ordnungsübungen, durch welche die Schüler unter Beachtung einer bestimmten Reihenfolge ihre Stellung zu einem Ordnungsganzen einnehmen und verändern lernen sollen, heißen

R e i h u n g e n.

Wir bezeichnen dieselben „als Reihungen in der Reihe,“ wenn es einzelne sind, welche die Reihungen auszuführen haben. Die Reihungen in der Reihe zerfallen wieder in zwei Arten. Die erstere davon kennzeichnet sich dadurch, daß der dem Führer Nächststehende vorauszieht und der Entfernteste die Reihung abschließt. Der Führer selbst ist nicht reihendes Glied und nimmt infolge dessen an der Reihung keinen Anteil. Die Thätigkeit des Reihens vollzieht sich von allen reihenden Gliedern in der Regel gleichzeitig. Die andere Art, welche weniger häufig zur Anwendung kommt, unterscheidet sich von der ersten dadurch, daß der dem Führer Entfernteste vorauszieht, und daß der Führer selbst zum reihenden Gliede wird, indem er die Reihung abschließt. Die Thätigkeit des Reihens der einzelnen kann je nach Anordnung ebensowohl gleichzeitig wie nacheinander begonnen werden.

Bei der ersten Art der angeführten Reihungen kann die Reihung entweder an ein Endglied oder an ein mittleres Glied der Reihe erfolgen, wonach wir Reihungen an ein Endglied und Reihungen an ein mittleres Reihenglied unterscheiden.

Bei den Reihungen an ein Endglied der Reihe, d. i. an einen Führer, reihen sich alle Übenden an ein und dieselbe Seite desselben. Bei den Reihungen an ein mittleres Reihenglied reihen sich die Übenden an die entgegengesetzten Seiten des nichtreihenden Gliedes.

Durch sämtliche Reihungen entstehen neue Längenachsen der Reihen, die zu den ursprünglichen entweder in gleichlaufender oder in senkrechter Richtung stehen. Demnach erfolgen die Reihungen entweder längs oder quer zu den ursprünglichen Achsen der Reihen und teilen sich in Längs- und Querreihungen.

Aus Stirnreihen werden Längsreihungen durch Nebenreihen, Querreihungen durch Vor- und Hinterreihen ausgeführt. Umgekehrt ist es bei Flankenreihen.

Das nichtreihende Glied bleibt während der Reihung entweder an seinem Platz, oder es verläßt seinen Platz. Verläßt es seinen Platz in der dem Reihen entgegengesetzten Richtung, so bezeichnet man diese Ausführungsweise als Reihung mit Ausweichen. Hieher gehört auch das (militärische) Inreihensetzen.

Bei den Reihungen schlagen die Übenden entweder den kürzesten Weg oder einen Umweg ein. Wir unterscheiden in dieser Beziehung Reihungen auf dem kürzesten Wege und Reihungen auf einem Umwege.

Die Reihungen auf dem kürzesten Wege erfolgen als Querreihungen in schräger, als Längsreihungen in

gerader Richtung an irgend eine Seite des nichtreihenden Gliedes. Bei den Reihungen auf einem Umwege wird in Flankenreihen an rechter oder linker Seite, in Stirnreihen an vorderer oder hinterer Seite des nichtreihenden Gliedes vorbeigezogen. Diese Reihungen, bei welchen die Reihenden die der Reihungsseite entgegengesetzte Seite des Führers umziehen, heißen auch Reihungen mit Umzug oder mit Umkreisen.

Geöffnete Reihen lassen auch Reihungen mit Durchschlängeln und mit Umkreisen der einzelnen Reihenglieder ausführen.

Reihungen, bei welchen die Reihenden ungleiche Wege einschlagen, bezeichnet man als Reihungen geteilter Ordnung.

Fassen wir bei den Reihungen noch die Bewegungsrichtung ins Auge, so unterscheiden wir solche mit der Richtung nach vorn, nach hinten und nach der Seite.

Die zweite Art der Reihungen in der Reihe, können wir auch als Reihungen der Endglieder der Reihe bezeichnen.*) Von besonderen Übungsfällen abgesehen, findet dieselbe beim Gerätturnen zuweilen Anwendung, wenn nämlich der von der Übung Wegziehende sich fortgesetzt dem jeweiligen Endglied der Reihe anschließt. Hiebei ist zu beachten, daß der Eintritt zur Reihe stets mit Zuwenden gegen die früher Eingetretenen erfolgen soll.

Alle Reihungen werden am zweckmäßigsten durch

* „Reihungen zweiter Art" nach Spieß.

Vorwärtsgehen oder -laufen ausgeführt. Darum müssen bei Reihungen mit der Richtung nach hinten am Anfang und Schluß der Bewegung entsprechende Drehungen gemacht werden. Diese Drehungen haben nach derjenigen Seite des Führers zu erfolgen, an die gereiht oder an der vorbeigezogen wird.

In Bezug auf die Dauer der Bewegung beachte man die Anzahl der Reihenglieder. Die Kreisbewegung eines einzelnen um seinen Nebner erfolgt in acht Schrittzeiten. Eine Querreihung auf kürzestem Wege erfordert soviel Schritte als einzelne in der Reihe sind. Längsreihungen bedingen die doppelte Schrittzahl. Bei den Reihungen mit Umzug kommt noch die Größe der Kreisbewegung der reihenden Glieder in Betracht. Man multipliziere die Schrittzahl einer einfachen Querreihung mit der Anzahl der von den Reihenden gezogenen Viertelkreise. Das Produkt ergibt die Anzahl der Schritte, welche die gedachte Reihung erfordert.

(4. Gattung.) **Ortsveränderungen (Fortbewegungsübungen, Ziehen.)**

Jene Ordnungsübungen, welche eine Ortsveränderung bezwecken, bestehen vorzugsweise im Gehen und Laufen einer Schar in fester Ordnung.

Dabei hat man besonders darauf zu achten, daß eine bestimmte Ordnung der Schar, ferner daß die an-

geordnete Bewegungsart von jedem einzelnen und endlich, daß die Bahn der Fortbewegung eingehalten werde.

In Bezug auf die Ordnung der Schar erfolgt die Fortbewegung entweder in geschlossener Stirn-, Flanken- und Schrägreihe oder in der offenen Aufstellung. Als Bewegungsarten kommen namentlich die verschiedenen Arten des Gehens und Laufens in Anwendung. Die Bahn der Fortbewegung selbst kann von verschiedener Form und Größe sein.

Fortbewegungsübungen, bei welchen ein Glied als Spitze der Schar vorauszieht, werden als

Ziehen

bezeichnet.

Das Nachziehen erfolgt entweder in geschlossener, gedrängter oder offener Ordnung.

Bei beschränktem Raum erscheint es zweckmäßig, das Ziehen in der Form regelmäßiger Figuren ausführen zu lassen. Außer dem Ziehen in gerader Linie haben wir darum auch jenes in gebogenen und gebrochenen Bahnen ins Auge zu fassen.

Das Ziehen in einer in sich selbst zurückkehrenden Bahn wird „Umzug" genannt (im Kreis, im Viereck, zur Seite). Das Ziehen in gebogenen Bahnen erfolgt im Bogen, im Kreis, in der Achte, in der Form von Schneckenlinien und des Schlängelns.

Das Ziehen in gebrochenen Bahnen wird „Winden" genannt. Je nach der Größe der Drehung, welche

hiebei einzelne an bestimmter Stelle machen, unterscheiden wir Windungen mit $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ Drehungen u. s. f. Bei den Windungen kommt die neue Bewegungsrichtung zur früheren entweder schräg, senkrecht oder entgegengesetzt zu stehen, was zu mehrfachen Bezeichnungen der betreffenden Übungen führte, wie Schrägziehen, Seitwärtsziehen, Zurückziehen — Schräg-, Seit-, Rückzüge — Schräg-, Winkel-, Gegenzüge.

Dem Ziehen werden zuweilen sogenannte „Zwischenübungen" beigeordnet, welche wiederum Ordnungs- oder Freiübungen sein können. Die Ausführung solcher Zwischenübungen erfolgt entweder von allen Übenden oder nur von einem Teil derselben, gleichzeitig oder in bestimmter Reihenfolge nach einander oder in geteilter Ordnung.

Unter den Übungen „in geteilter Ordnung" tritt die Form der widergleichen oder symmetrischen Ausführungsweise besonders hervor. Da dieselbe der Darstellung mehr Mannigfaltigkeit und Reiz verleiht und zumal auch bei bloßen Ordnungsübungen ein und derselben Art angewendet werden kann, so dürfte sich die symmetrische Anordnung von Ordnungsübungen besonders zu Wiederholungen eignen.

Das Ziehen mit Zwischenübungen zeigt ferner in Bezug auf Anordnung und Veränderung der Übungsfälle eine große Reichhaltigkeit. So kann z. B. die Ordnung der übenden Schar durch Drehungen der einzelnen

(oder der Reihen), andernfalls durch Reihungen und Schwenkungen geändert werden. Weitere Veränderungen ergeben sich hinsichtlich der Bewegungsart und Zugsrichtung, wenn nämlich verschiedene Gang-, Lauf- oder Hüpfarten mit einander wechseln, oder wenn die Spitze der Schar oder der ganze Ordnungskörper eine andere Richtung einschlägt.

Sämtliche Übungen des Ziehens (mit Zwischenübungen der Vorausziehenden) lassen sich auch, wenn die neuen Thätigkeiten immer an einer Ecke der Bahn eintreten, als Ziehen „mit Eckenübungen" bezeichnen.

Bei dem Ziehen mehrfach gegliederter Scharen kann die Spitze des Ordnungskörpers auch durch eine Reihe, durch einen Reihenkörper u. s. w. gebildet werden.

(2. Unterordnung.) Ordnungsübungen mehrfach gegliederter Scharen (des Reihenkörpers u. s. f.)

Werden Reihen zu einem Ordnungsganzen verbunden, so entsteht ein

Reihenkörper,

eine zweifach gegliederte Schar. Besteht der Reihenkörper nur aus zwei Reihen, so wird er „Zweireihenkörper" genannt. Bei entsprechender Vermehrung der Reihen bilden sich „Dreireihenkörper" u. s. f. Der kleinste Reihenkörper ist das Doppelpaar.*)

*) Werden Reihenkörper zu einem Ordnungsganzen verbunden, so entsteht eine dreifach gegliederte Schar, in welcher die Reihenkörper

Da ein Reihenkörper eine doppelt gegliederte Schar ist, so ergibt sich in demselben auch ein doppeltes Ordnungsverhältnis, nämlich das der Reihen und das der Rotten.

Als Glied einer Reihe ist jeder einzelne lediglich als ein „Gereihter", als Glied des Reihenkörpers auch als „Gerotteter" zu betrachten. Die Gereihten, welche die einzelnen Reihen bilden, aus denen der Reihenkörper zusammengesetzt ist, haben verschiedene Standorte und tragen die aufeinanderfolgenden Nummern. Die Gerotteten aber, welche die Rotten des Reihenkörpers bilden, sind aus den Gleichzähligen zusammengesetzt und haben unter sich gleiche Standorte.

(1. Gattung.) **Bildung des Reihenkörpers.**

Stehen die Reihen eines Reihenkörpers auf einer gemeinsamen Längenachse, so wird derselbe „Linie" genannt. Je nach der gleichlaufenden oder senkrechten Richtung der Schulterlinien der einzelnen zur Längenachse unterscheidet man „Stirn- und Flankenlinien."

Stehen aber die Reihen eines Reihenkörpers auf verschiedenen und unter sich gleichlaufenden Längenachsen,

---

in einem Verhältnis stehen, wie bei einer zweifach gegliederten Schar die Reihe zum Reihenkörper. Man nennt eine solche Gliederung eines Ordnungsganzen „Reihenkörpergefüge." Die Verbindung von Reihenkörpergefügen würde „Gefüge von Reihenkörpergefügen" ergeben.

so bilden sie eine „Säule“ (Kolonne). „Stirnsäule“ wird sie genannt, wenn die Reihen Stirnreihen sind und hinter einander stehen; „Flankensäule“, wenn die Reihen Flankenreihen sind und neben einander stehen; „Schrägsäulen“ bestehen aus Schrägreihen.

In einer Stirnsäule stehen die Gereihten neben- und die Gerotteten hintereinander, in einer Flankensäule kehrt sich das Verhältnis um. In einer Linie haben Gereihte und Gerottete gleiche Stirnrichtung.

In Bezug auf den Abstand im Reihenkörper nennen wir eine Stirnlinie geschlossen, wenn die nebeneinander stehenden Reihen und einzelnen Fühlung haben. Eine Flankenlinie ist geschlossen, wenn nach einer Vierteldrehung der einzelnen der Reihen eine geschlossene Stirnlinie entsteht.

Da eine Stirnsäule mittels einer Viertelschwenkung der Reihen einer Stirnlinie oder mittels einer Vierteldrehung und- Schwenkung der Reihen einer Flankenlinie gebildet wird, so ist eine Säule geschlossen, wenn der Abstand zwischen den Reihen so groß ist als die Längenachse der unter sich gleichen Reihen, vorausgesetzt, daß letztere selbst geschlossen sind.

Eine geschlossene Stirnsäule (militärisch „geöffnete Kolonne“) muß sich also wiederum mittels Schwenkung, eine geschlossene Flankensäule mittels Drehung und Schwenkung in eine geschlossene Stirnlinie verwandeln

lassen. Bei geringerem Abstand ist die Säule eine übergeschlossene, bei einem größeren eine offene.

Eine übergeschlossene Säule, bei welcher also auch die Rotten geschlossen sind, wird häufig „Zug" genannt. Wir unterscheiden „Stirn- und Flankenzug", je nachdem der Ordnungskörper aus Stirn- oder Flankenreihen zusammengesetzt ist.

(2. Gattung.) **Öffnen des Reihenkörpers.**

Soll ein Zug (eine Säule) in eine offene Aufstellung gebracht werden, so geschieht dies durch das Öffnen der Reihen und Rotten entweder nacheinander oder gleichzeitig. Stirnlinien werden am besten durch die Staffelung in eine offene Aufstellung gebracht. Ein Abstand von zwei Schritten genügt zur Vornahme von Frei- und Stabübungen in den meisten Fällen. Bei beschränktem Raum empfiehlt sich nach der Öffnung des Ordnungskörpers die Schrägstellung der Übenden.

(3. Gattung.) **Schließen des Reihenkörpers.**

Dem Öffnen des Reihenkörpers entspricht das Schließen desselben, welches in entgegengesetzter Weise auszuführen ist.

(4. Gattung.) **Reihungen des Reihenkörpers.**

Wie die Reihungen in der Reihe, so können sie auch im Reihenkörper (also in den Reihen) vorgenommen

werden. Ihnen gegenüber stehen die „Reihenreihungen", welche darin bestehen, daß nicht einzelne, sondern ganze Reihen als solche Reihungen vollziehen. Die Reihen-Reihungen ermöglichen eine vielseitige Umgestaltung des Reihenkörpers, insbesondere wenn sie noch mit Drehung, Schwenkung oder Trennung der Reihen in ungleiche Wege in Verbindung treten.

Die Ordnungsübungen sind an und für sich einfache; erst durch ihre Verbindung unter sich oder mit Übungen anderer Ordnungen werden sie zusammengesetzte. Darum sind auch schon die Übungen geteilter Ordnung und das Ziehen mit Zwischenübungen, mit Eckenübungen als zusammengesetzte Übungen zu betrachten.

Werden Ordnungsübungen unter sich und auch mit Frei- oder Handgerätübungen zu organischen rhythmischen Ganzen vereinigt, so entstehen reigenartige Übungsreihen (Kombinationen), Aufzüge, Reigen. Dieselben bewegen sich der gesamten Anlage nach um ein Motiv oder Thema, welches den Grundgedanken der Darstellung zu bilden hat. „Das Motiv kann eine ganz einfache Übung sein." Brendicke.

Sollen solche Darstellungen mit Gesang oder Musik begleitet werden, so erfordert dies eine einheitliche rhythmische Gliederung sowohl des turnerischen wie des musikalischen Teiles. („Tanzreigen, Liederreigen, Kanonreigen.")

(2. Nebenordnung.) **Das Turnen im Spiel oder Gesellschafts-Übungen.**

„Ein größeres Gewicht muß aber noch darauf gelegt werden, daß das Turnen im Freien den günstigen gesundheitlichen Einfluß der Übungen wesentlich erhöht, und daß mit dem Turnplatze eine Stätte gewonnen wird, wo sich die Jugend **im Spiele** ihrer Freiheit freuen kann, und wo sie dieselbe, nur gehalten durch Gesetz und Regel des Spieles, auch gebrauchen lernt. Es ist von hoher erziehlicher Bedeutung, daß dieses Stück jugendlichen Lebens, die Freude früherer Geschlechter, in der Gegenwart wieder aufblühe und der Zukunft erhalten bleibe. Öfter und in freierer Weise, als es beim Schulturnen in geschlossenen Räumen möglich ist, muß der Jugend Gelegenheit gegeben werden, Kraft und Geschicklichkeit zu bethätigen und sich des Kampfes zu freuen, der mit jedem rechten Spiele verbunden ist.

Es gibt schwerlich ein Mittel, welches wie dieses so sehr imstande ist, die geistige Ermüdung zu beheben, Leib und Seele zu erfrischen und zu neuer Arbeit fähig und freudig zu machen. Es bewahrt vor unnatürlicher Frühreife und blasiertem Wesen, und wo diese beklagenswerten Erscheinungen bereits Platz gegriffen, arbeitet es mit Erfolg an der Besserung eines ungesund gewordenen Jugendlebens. Das Spiel wahrt der Jugend über das Kindesalter hinaus Unbefangenheit und Frohsinn, die ihr so wohl anstehen, lehrt und übt Gemeinsinn, weckt und stärkt die Freude am thatkräftigen Leben und die volle Hingabe an gemeinsam gestellte Aufgaben und Ziele. Treffend sagt Jahn im zweiten Abschnitte seiner deutschen Turnkunst von den Turnspielen: „In ihnen lebt ein geselliger, freudiger, lebensfrischer Wettkampf. Hier paart sich Arbeit mit Lust und Ernst mit Jubel. Da lernt die Jugend von klein auf, gleiches Recht und Gesetz mit andern halten. Da hat sie Brauch, Sitte, Ziem und Schick im

lebendigen Anschauen vor Augen. Frühe mit seinesgleichen und unter seinesgleichen leben ist die Wiege der Größe für den Mann. Jeder Einling verirrt sich so leicht zur Selbstsucht, wozu den Gespielen die Gespielschaft nicht kommen läßt. Auch hat der Einling keinen Spiegel, sich in wahrer Gestalt zu erblicken, kein lebendiges Maß, seine Kraftmehrung zu messen, keine Richterwage für seinen Eigenwert, keine Schule für den Willen und keine Gelegenheit zu schnellem Entschluß und Thatkraft.

Die Ansprüche an die Erwerbung von Kenntnissen und Fertigkeiten sind für fast alle Berufsarten gewachsen und je beschränkter damit die Zeit, welche sonst für die Erholung verfügbar war, geworden ist, und je mehr im Hause Sinn oder Sitte und leider oft auch die Möglichkeit schwindet, mit der Jugend zu leben und ihr Zeit und Raum zum Spielen zu geben, um so mehr ist Antrieb und Pflicht vorhanden, daß die Schule thue, was sonst erziehlich nicht gethan wird und oft auch nicht gethan werden kann. Die Schule muß das Spiel als eine für Körper und Geist, für Herz und Gemüt gleich heilsame Lebensäußerung der Jugend mit dem Zuwachse an leiblicher Kraft und Gewandtheit und mit ethischen Wirkungen, die es in seinem Gefolge hat, in ihre Pflege nehmen und zwar nicht gelegentlich, sondern grundsätzlich und in geordneter Weise."

Berlin, Ministerial-Reskript vom 27. Oktober 1882, von Goßler.

Die Turnübungen im Spiel oder die Gesellschaftsübungen sind für die Gesundheit, wie für die körperliche Entwicklung der Jugend von hohem Werte. Auch sind sie wie kein anderes Mittel vortrefflich dazu geeignet, geistige und körperliche Anstrengungen auszugleichen und zur Erneuerung der Geistesfrische zu dienen (vergl. Seite 14.)

Das Turnspiel hat hiebei namentlich noch den Vorzug, in hohem Grade zur Belebung des Unterrichts beizutragen (vergl. auch Seite 67 „Reigen.“) Wegen der größeren Freiheit in der Bewegung kommt es den Schülern meist erwünscht; insbesondere bietet es den jüngeren viel Reiz. Hierin liegt eine Andeutung teilweise über die Stellung, welche das Turnspiel in den verschiedenen Altersstufen einzunehmen hat,*) teilweise über die pädagogische Verwertung dieser Übungen zur Erregung des Eifers und der Hingebung auch für die ernsteren Aufgaben des Turnunterrichts.

Durch den Betrieb der Turnspiele treten Lehrer und Schüler in nähere Beziehungen zu einander, namentlich dann, wenn der Lehrer es nicht versäumt, sich zuweilen selbst am Spiel zu beteiligen. Dies führt zu einem freundschaftlichen Verhältnis; denn in den Augen der Schüler erscheint der Lehrer nicht allein mehr als der strenge, wenn auch väterlich bleibende Zuchtmeister, sondern auch als der ihnen nahestehende Freund und Berater. Als solchem aber bietet sich ihm vielfach Gelegenheit dar, die persönlichen Eigenschaften, den Charakter und das Gemüt, mit einem Worte die Individualität der einzelnen genauer als sonst kennen zu lernen.

Die Gesellschaftsübungen im allgemeinen erfordern das Zusammenwirken mehrerer in freierer Form

*) In den untersten Klassen bilde es den Kern und Mittelpunkt der Übungen.

(vergl. Ordnungsübungen Seite 50 und 51.) Sie zerfallen in solche ohne und mit Gebrauch von Geräten. Letztere müssen als Gerätübungen zur zweiten Übungsklasse gerechnet werden. Da aber die Benützung von Geräten oft als eine bloße Erweiterung des Übungsgedankens erscheint, so wollen wir sowohl des inneren Zusammenhanges als der Kürze der Darstellung halber auch jene Gesellschaftsübungen, welche den Gebrauch von Geräten erfordern, schon an dieser Stelle behandeln.

Zu den Gesellschaftsübungen im allgemeinen rechnen wir die Widerstandsbewegungen, die Übungen mit gegenseitiger Unterstützung, die Kampfübungen und die Turnspiele.

(1. Unterordnung.) Widerstandsbewegungen.

Die Widerstandsbewegungen kennzeichnen sich durch die gleichmäßige Anstrengung gegnerischer Kräfte, welche sich bei entgegengesetzter Bewegungsrichtung und Muskelthätigkeit üben und messen; jedoch ohne das Bestreben, sich gegenseitig zu überwinden.

Die hier einschlägigen Übungsmöglichkeiten ergeben sich aus den Freiübungen im Stehen, insbesondere aus den Armübungen. Z. B. zwei Übende sind hintereinander aufgestellt; der erste hält seine Arme in Risthaltung wagrecht seitwärts; der zweite bemüht sich, dieselben zum Abhang zu bringen, was aber durch den Widerstand des ersten verhindert wird.

Die Widerstandsbewegungen („Stöd-Übungen") kommen namentlich in der sog. „schwedischen Gymnastik" zur Geltung, welche von Pehr Henrik Ling*) — 1776 bis 1839 — von Stockholm aus begründet wurde. Das Ling'sche System fand in Deutschland in H. Rothstein — Berlin seinen Hauptvertreter, wodurch der Verbreitung des von Jahn vertretenen deutschen Turnens viel Hindernisse bereitet wurden. Schließlich aber konnte der gegnerische Kampf um beide Systeme doch nur zur Klärung jedes einzelnen beitragen; auch trug das „deutsche Turnen" den Sieg davon.

(2. Unterordnung.) Übungen mit gegenseitiger Unterstützung.

Die Übungen mit gegenseitiger Unterstützung (Hilfeleistung) „bestehen weniger in einem Abwägen der Leibeskräfte, als vielmehr in einem Zusammenwirken bei Ausführung von Leibesübungen, zu welchem Zwecke sich die Turner zu zweien, dreien und mehreren gruppieren." Kloss.

Hieher gehören die Übungen ohne und mit Gebrauch von Geräten im Heben und Tragen, im Steigen und Springen, im Stütz und Hang und im Bau von Pyramiden (Gruppenbilder—Tableaux.)**)

---

*) Der nordische Doppelgänger Jahns.

**) Siehe Schwägerl, turnerische Gesellschaftsübungen. Leipzig 1882.

(3. Unterordnung.) **Kampfübungen.**

Die Kampfübungen haben den Zweck, „die Kräfte so abzuwägen, daß man das größere Kraftmaß ermittelt, indem die geringere Kraft überwältigt wird.“ Kloss.

Bei denselben handelt es sich entweder um gegenseitiges Ziehen, Schieben u. s. w. oder um den eigentlichen Ringkampf.

(1. Gattung.) **Wettkämpfe (im Ziehen u. s. w.)**

Nach der Art der Bewegung unterscheiden wir Wettkämpfe im Ziehen, Schieben, Stoßen, Schlagen, (Boxen oder Fechten) und Wettkämpfe mit gemischten Thätigkeiten.

Diese Kampfarten erfordern gewöhnlich bestimmte Fassungen, bezw. Angriffsstellen, welche den Übenden dazu dienen sollen, sich gegenseitig zu überwältigen.

Die Fassung erfolgt entweder beiderseits an einer Hand oder an beiden, mit den Händen an den Handgelenken, an den Armen oder Schultern. Besondere Angriffsstellen bilden die inneren Handflächen wie beim Schieben, Schlagen, Stoßen, ferner die Kniee, die Füße und der Oberkörper.

Je nachdem bei den Wettkämpfen eine Ortsveränderung beabsichtigt ist oder nicht, unterscheiden wir solche an und von Ort. Bei den Wettkämpfen an Ort handelt es sich gewöhnlich darum, den Gegner aus seiner festen Stellung zu bringen. Bei den Wetkämpfen von

Ort ist die Erreichung einer bestimmten Stelle oder das Überschreiten derselben Zweck der Übung (Ziehkampf über den Strich, Kampf um den Platz im Kreise).

Der sogenannte „Hinkkampf“ mit seinen Spielarten kennzeichnet sich dadurch, daß die Übenden im Zustande des Hüpfens auf einem Beine verharren müssen. Er kann erfolgen mit Ziehen, Schieben, Stoßen oder mit gemischten Thätigkeiten. Das Stoßen geschieht hiebei entweder mit der inneren Handfläche oder bei vor- oder rücklings gekreuzten Armen mit der Schulter (dem Oberarm). Beispiele gemischter Thätigkeiten sind: Ziehen und Stoßen im Hinkkampfe; Ziehen mit den Händen (am Stabe) und Gegenstemmen mit den Beinen im Sitzen.

Die Wettkämpfe lassen sich auch mit Geräten darstellen. Während dieselben an und für sich meistens Einzelkämpfe zweier Gegner sind, so eignen sie sich bei dem Gebrauch mancher Geräte sehr wohl zu Massenübungen wie im Taukampf. Manchmal kann es sich auch nur um das Entwinden eines Gegenstandes handeln, so beim Handkampf, Hölzerkampf oder Stabkampf. Bei den sogenannten „Schwebekämpfen“ kommt es nicht allein darauf an, den Gegner aus seiner Stellung zu bringen, sondern ihn auch zum Verlassen seines Platzes zu nötigen.

(2. Gattung.) **Ringkämpfe.**

Ihr Wesen besteht darin, daß entweder dem Gegner eine gewisse Fassung mit den Armen abzugewinnen ist wie beim Ringen um den Griff, oder er ist zum Liegen (Knieen ꝛc.) zu bringen wie beim Ringkampf im Stehen.

Hiernach lassen sich Ringkämpfe ohne und mit Niederwerfen unterscheiden.

Der Ringkampf im Liegen ist zunächst als eine Fortsetzung des stehenden Ringkampfes anzusehen; jedoch kann auch das Liegen als Ausgangszustand in Betracht kommen, in welchem Falle Ringkämpfe im Stehen und Ringkämpfe im Liegen zu unterscheiden sind.

(4. Unterordnung.) Turnspiele.

Daß das Turnspiel vor allem die körperliche Entwicklung und die Gesundheit zum Zwecke haben muß, liegt auf der Hand. Sogenannte Ruhespiele und bloße Geistesspiele haben im Turnunterricht keine Berechtigung. Aber nicht jedes Bewegungsspiel ist ein Turnspiel; zwei wesentliche Eigenschaften gehören dazu: 1) die Möglichkeit zu körperlicher Anstrengung und Übung in turnerischen Fertigkeiten (Laufen, Hüpfen, Werfen, Schleudern); 2) die Anwendung bestimmter, nicht allzu einfacher Spielgesetze und Regeln. Nach Maul.

Bei den eigentlichen Turnübungen ist die Bewegung Selbstzweck; beim Turnspiel hingegen nur Mittel zum

Zweck, um den sogenannten „Spielgedanken" durchzuführen. (Vergl. Thema, Motiv Seite 67.)

Bei jedem guten Turnspiele muß der Spielgedanke deutlich hervortreten. Um dies in der Ausführung der Spiele zu ermöglichen, ist dieselbe an die Beachtung bestimmter Regeln geknüpft, welche wir „Spielgesetze" nennen. Nur bei genauer Kenntnis und Einhaltung der Spielgesetze wird das Spiel seinen vollen Reiz entfalten.

Die Spielgesetze sind entweder einfach oder verwickelt; ihre Anzahl kann entweder eine geringere oder größere sein. Darum unterscheiden wir bezüglich der Auffassung und Aufmerksamkeit verschiedene Grade in der Schwierigkeit der Turnspiele. Außerdem können die Turnspiele erschwert werden durch gesteigerte Anforderungen an Gewandtheit und Geschicklichkeit, an Kraft und Ausdauer, an List und Schlauheit, an Mut und Thatkraft in der Ausführung der Spielthätigkeit.

Allzu viele Regeln beeinträchtigen jedoch die Brauchbarkeit der Turnspiele für die Schule, da dieselben zu mannigfachen Störungen Veranlassung geben und zu viel Zeit zur Einübung erfordern würden.

Hinsichtlich der Aufstellung von Spielgesetzen für bestimmte Turnspiele ist zu beachten, daß dieselben nicht willkürlich gewählt werden dürfen, sondern der Eigentümlichkeit des Spieles entsprechen müssen.

Will man auf Bewegung und Erholung bei der Einstellung von Turnspielen im Unterricht Rücksicht nehmen, so lassen sich drei Gruppen bilden: Bei der einen ist es den Beteiligten freigestellt mitzuthun, wann sie gerade Lust haben; sie können sich bewegen oder ruhen. Bei der andern gelangt jeder in ganz bestimmter Reihenfolge zum Spiele. Bei der dritten Gruppe endlich bewegen sich einzelne, deren Reihenfolge aber vom Zufall oder vom Verlauf des Spieles abhängig ist.

Nach Maul.

Kommt die Auswahl der Turnspiele selbst in Betracht, so ist Rücksicht darauf zu nehmen, was „herkömmlich und volkstümlich" ist.

Alle Turnspiele*) lassen sich einteilen in solche ohne Benützung von Geräten und in Gerätspiele.

Die Turnspiele ohne Benützung von Geräten, bei welchen der Spielgedanke vermöge des Laufens mit Haschen oder Schlagen durchgeführt wird, bezeichnen wir kurzweg als Laufspiele.

Laufspiele.

Die Laufspiele sind nach den ihnen zu grunde liegenden Spielgedanken sehr verschiedenartig. So kann es sich z. B. darum handeln, einen andern zu fangen:

*) Beschreibungen finden sich in dem Buche: Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes von Guts Muths, 6. Aufl. v. O. Schettler, Hof 1884.

Katze und Maus, Was thust du in meinem Garten? Diebschlagen, Kapitän — einen andern zu einer gewissen Spielthätigkeit zu nötigen: Haschen (Zeck), Schneidezeck, Schlaglaufen, Kreislaufen (Komm mit!), 3 Mann hoch — die Zahl der Gespielen durch Gefangennehmung zu mindern: Schwarzer Mann, Fangkette, Jagd, Chinesische Mauer, Barlauf — einzelne zu überwinden: Mauerbrechen (Hecke), Kettenreißen; einen oder mehrere zu haschen, welche von einem andern beschützt werden: Geier und Henne.

Gerätspiele.

Die Gerätspiele erfordern die Benützung eines Gegenstandes, eines Gerätes z. B. einen Ball, eine Kugel, einen Schläger, einen Stab, einen Plumpsack u. s. f.

Unter ihnen stehen die Ballspiele obenan.

(1. Gattung.) **Ballspiele.**

Die Ballspiele erfolgen mit Benützung größerer oder kleinerer Bälle, weswegen wir Spiele mit dem kleinen und Spiele mit dem großen Balle unterscheiden.

(1. Untergattung.) Spiele mit dem kleinen Ball.

Bei den Spielen mit dem kleinen Ball treten gewisse Spielgedanken mit besondern Spielthätigkeiten in Beziehung und bestimmen die Arten der Spiele. Die gebräuchlichsten sind: Fangball (Schlagball, Foppball),

Wanderball (Königsball, Der letzte stirbt), Steht alle! (Reiterball), Kreisball, Treibball, Deutscher Schlagball, Thorball, Wandball.

(2. Untergattung.) Spiele mit dem großen Ball.

Die wichtigsten sind: Rollball, Fußball (Turmball), Grenzball. Beim Grenzball, auch Malball genannt, wird der Ball geworfen. Soll er geschleudert werden, so muß er mit einem Handgriff (Riemen) versehen sein, und heißt dann Schleuderball. Die mit dem Schleuderball auszuführenden Spiele bilden eine Abart, welche wir als „Schleuderspiele" bezeichnen.

(2. Gattung.) **Kugelspiele.**

Im Schulturnen haben Kugelspiele bis jetzt wenig Berücksichtigung erfahren. Doch mögen zwei Arten Erwähnung finden: Sacktreiben (Kugelschwingen), das Spiel mit dem „Korykos" bei den alten Griechen und Kugelschlagen (Mail).

(3. Gattung.) **Scheibenspiele.**

Hieher gehören das Fußscheibenspiel (Paradiesspiel), Tag und Nacht (Kopf und Schrift) und Spiele mit der Wurfscheibe, dem Diskus.

(4. Gattung.) **Plumpsackspiele.**

Bärenschlagen, Fuchs aus dem Loch, das böse Ding u. a. m.

Anm. Eine große Anzahl von Lauf- und Gerätspielen erfolgt aus der Kreisaufstellung, weswegen man sie auch „Kreisspiele" (Ringspiele) nennt. („Der hüpfende Kreis".) Auch die Blindlingsspiele gehören hieher wie Blindekuh; Jakob, wo bist Du? Bei vielen anderen Spielen handelt es sich darum, daß eine Partei als solche die andere überwältige, und man nennt sie in Beziehung hierauf „Parteispiele". Z. B. Diebschlagen, Schlaglaufen, Barlaufen, Tag und Nacht, Ritter und Bürger, Wächter und Diebe, Kriegsspiel, Taukampf zweier Abteilungen.

In unserem Verlage ist ferner erschienen:

Schütze, stufenweise geordnete Sammlung algebraischer Aufgaben mit elementarischen Lösungen. Eine Geistesgymnastik für die mittleren und oberen Klassen der Volks- und Fortbildungsschulen. Preis 1 M.

— geometrische Formenlehre als Vorbereitung zur Raumlehre für Unter- und Mittelklassen der Volksschulen. Ein Handbuch für Lehrer nach den gegenwärtigen Anforderungen der Didaktik. 1,60 M.

Sterner, Methodik der Volksschule unter Berücksichtigung der Schulhygiene und Schulzucht. Ein praktisches Lehr- und Handbuch für Schulseminaristen und Volksschullehrer. Zweite verbesserte und vermehrte Auflage. 528 S. Preis 5,50 M.

Schießl, System der Stilistik. Eine wissenschaftliche Darstellung und Begründung der stilistischen Entwicklungstheorie." Gr. 8° 376 S. Preis 4,50 M.